تــونــي بــوزان



# استخدم ذاكرتك

طبعة الألفية

BBC

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

الذين يفترض أنهم كانوا في طريقهم إلى الفشل الأكاديمى . حتى يحققوا نجاحات من الدرجة الأولى.

إن تزايد البحث بصورة كبيرة في مجال الذهن خلال العقد الماضى . قد أكد ما كان يعرفه دائماً واضعو نظريات الذاكرة . والمغامرون والأخصائيون في الذاكرة . والسحرة من أن سعة استيعاب عقولنا والقدرة على استعادة ما تم تخزينه هناك يفوقان بصورة كبيرة كل التوقعات المعتادة.

وكتاب " *استخدم ذاكرتك* " يعتبر تطوراً رئيسياً جديداً لأقسام الذاكرة في كتاب "*استخدم عقلك*" وهو جولة أولية عبر ما ينبغي إدراجه بين عجائب الدنيا السبع التى أولها :"الحدائق المعلقة" لخيالك وذاكرتك اللا محدودة.

## كيف تستخدم كتاب *استخدم ذاكرتك*

لقد تم وضع كتاب " *استخدم ذاكرتك* " ليمكنك من تحقيق أهداف ذاكرتك بأسرع ما يمكن .

وهو مقسم إلى ثلاثة أجزاء : الجزء الأول يغطى نظم وتاريخ الذاكرة . الجزء الثانى يغطى النظام الرئيسي وتطبيقه على الذاكرة . والجزء الثالث يغطى استخدامات الخرائط الذهنية للاستظهار .

وكي نكون أكثر تحديداً ، فإن الفصول من الأول إلى التاسع تمدك بفحص لقدرات ذاكرتك الحالية . مع معلومات ذات خلفية عن ذاكرتك متضمنة الأسس والمبادئ التى تحتاجها لتطوير ذاكرة بالغة القوة . الصلة الأساسية الأولى ونظم القائمة لاستظهار ١٠ . ٢٠ . ٢٦ مدة يتم شرحها .

والفصل العاشر يوضح لك كيفية مضاعفة أى نظام تعلمته أولا . وذلك بمضاعفة عامل العشرة . ثم بمضاعفته مرة ثانية .

والفصل الحادى عشر يعرفك على إيقاعات ذاكرتك مع مرور الزمن . مما يمكنك من تدبر أمر نفسك . ومواصلة حياتك بطريقة تدعم من وظيفة الذاكرة بصورة مستمرة .

والفصل الثانى عشر يعرفك على النظام الرئيسى . وقد سمى هذا النظام بذلك . لأنه يشكل الأساس لسلسلة غير محدودة من أنظمة

الذاكرة الأخرى . ويمكن تطبيقه تحديدا على استظهار أوراق تلك المناطق التى تم تناولها فى الفصول من ١٤ إلى ٢١ : استظهار أوراق اللعب . وتنمية حاصل ذكائك من خلال ذاكرة العدد الطويل . وأرقام الهاتف . والجداول والمواعيد . وتواريخ فى القرن العشرين . وتواريخ ذات دلالة . أعياد الميلاد والأعياد السنوية والمفردات وتعلم اللغة .

الفصل الثانى والعشرون يعرفك على التقنيات الجديدة لتخطيط الذهن . كمدخل إلى فن الذاكرة يسمح لك بالملاحظة والتسجيل بطريقة تحسن من احتفاظك بالمعلومة واستدعائك لها بمعدل يفوق المعدل المتوسط بعشرة أضعاف .

إن تقنية التخطيط الذهنى يمكن تطبيقها جنبا إلى جنب مع مداخل وأنظمة الذاكرة على الفصول الخمسة التالية (من ٢٣ : ٢٧) فى استظهار الأسماء والوجوه . تذكر أشياء اعتقدت أنك كنت نسيتها . وكتابة واجتياز الاختبارات . وإلقاء الخطب والنكات . وتذكر أحلامك .

ينصح أن تتصفح الكتاب بأكمله أولا . ثم تكمل الفصول من الأول إلى الثالث عشر . لتضع لنفسك أساسا صلبا .

وعند وصولك إلى هذه المرحلة . فإما أن تستمر فى الكتاب فصلا فصلا . وتختار أى فصل من الرابع عشر إلى الحادى والعشرين . أو تتخطى الفصول حتى تصل إلى الفصل الثانى والعشرين . من ثم تنتقى اختياراتك المفضلة من الفصول الثالث والعشرين إلى الثامن والعشرين .

وفوق كل هذا تأكد من أنك ـ طوال استطرادك فى الكتاب ـ تستغل قدراتك الترابطية والتصورية إلى أقصى حد . وأنك تستمتع بنفسك .

الجزء الأول

# الذاكـــــرة

## تاريخـــها ونظـــمها

# هل ذاكرتك رائعة ؟

## نظرة عامة

- تغيير الجهاز العقلى السلبى

هناك الآن دليل مُتنام علــى أن ذاكرتنــا قــد لا تكــون فقــط أفضــل بكثير مما كنا نعتقد . ولكنها فى الحقيقة قد تكون رائعة .

إن ذاكرتك غير عاديــة . وقــد صُــرح بــهذا البيــان برغــم الحجــج المتناقضة التالية :

١- إن معظم الناس يتذكرون أقل مــن ١٠٪ مــن أسمــاء هــؤلاء الذين يلتقون بهم.

٢- معظم الناس ينسون أكثر من ٩٩٪ من أرقام الهواتف التــى تعطى لهم.

٣- يفترض بالذاكرة أن تضعف سريعا بمرور العمر .

٤- أناس كثيرون يعاقرون الخمر . والمعروف أنها تدمــر ١٠٠٠ خلية عصبية مع كل شراب .

٥- عالميــا . وعــبر الأجنـــاس . والثقافـــات . والعصـــور. ومستويات التعليم هناك تجربة عامة وتخوف من أن تكون لديك ذاكرة غير ملائمة أو سيئة.

٦- إن فشلنا بصفة عامة - وخاصة فى التذكُّر - يرجع إلى حقيقة كوننا "مجرد بشر" وهذا البيان يشير إلى أن مهاراتنا لا تفى بحاجياتنا وهى صفة وراثية فينا .

٧- من المحتمل أن تفشل فى معظم اختبارات الذاكرة فى الفصل التالى.

النقاط ١ ، ٢ ، ٧ سيتم تناولها خلال بقية الكتاب . سترى أنه يمكنك بالمعرفة المناسبة أن تجتاز الاختبارات، وتتذكر الأسماء وأرقام الهاتف بسهولة إذا كنت تعرف كيفية ذلك.

ليس هناك دليل على أن الشراب باعتدال يدمر خلايا المخ . وقد ظهر سوء الفهم هذا ، لأنه وُجد أن الإفراط فى الشراب - والإفراط فى الشراب فقط - يُدمر المخ فعلاً.

**مقتطفات العقل**

**قد تضعف ذاكرتك بمرور العمر، إذا لم يتم استخدامها ، وعلى العكس ، فإنها ستظل تتحسن طوال حياتك إذا ما تم استخدامها.**

عبر الحدود العالمية والثقافية ، فإن "التجربة السلبية" بالنسبة للذاكرة لا يمكن إرجاعها فقط إلى كوننا " مجرد بشر" أو إلى أى طريقة غير ملائمة من ناحية الفطرة ، ولكنها ترجع إلى عاملين بسيطين وقابلين للتغير بسهولة . ألا وهما : (١) الجهاز العقلى السلبى. (٢) الافتقار إلى المعرفة .

## تغيير الجهاز العقلى السلبى

هناك نظام دولى غير رسمى متنام . اخترت أن أُطلق عليه اسم "لدى ذاكرة تزداد سوءاً". كم مرة تسمع فيها أناساً فى حوار حماسى

وحيرى يقولون أشياء مثل "إن ذاكرتي ليست كما كانت عليه عندما كنت شاباً. فأنا أنسى أشياء بصفة مستمرة" وهناك ردٌ يتساوى في الحماس وهذا ، وهو : "أجل، فأنا أعرف تماماً ماذا تقصد، نفس الشيء يحدث لي ... "

ثم يرحلان ـ وهما يسيران ببطء؛ نتيجة لكهولتهما ـ وذراع كل منهما على كتف الآخر . وقد نسيا كل شيء ، وكأنهما لم يدخلاني في أي حوار . مثل هذه الحوارات عادةً ما تدور بين من هم في الثلاثين من عمرهم.

هذا الجهاز العقلي غير الصحيح الخطير والسلبي يرجع إلى الافتقار والتدريب المناسب . وهذا الكتاب تم وضعه ؛ لتصحيح ذلك .

وإذا وضعت في اعتبارك الشاب قوى الذاكرة الذي يشير إليه معظم الناس بصورة رومانسية، وأردت أن تتحقق من ذلك بنفسك . فاذهب إلى أي مدرسة في نهاية اليوم الدراسي، وادخل إلى فصل لأطفال تتراوح أعمارهم من سن ٥ إلى ٧ سنوات بعد أن يكونوا قد عادوا للمنزل . واسأل المعلم ماذا تبقى في الفصل؟ ستكتشف الأشياء التالية : ساعات معصم ، أقلام رصاص، أقلام جاف، حلوى، نقودا، سترات، أدوات التربية البدنية ، كتبا، معاطف، نظارات، محايات، ولعب أطفال ، وهلم جرا. الاختلاف الحقيقي الوحيد بين الموظف الذي هو في منتصف العمر ـ وقد نسي أن يتصل هاتفيا بشخص ما يفترض أن يتصل به كما نسي حقيبته في المكتب ـ والطفل ذي السبع سنوات الذي يدرك عند عودته للمنزل أنه ترك في المدرسة ساعته ، ومصروف جيبه ، وواجبه المنزلي ، فالطفل الذي في ربيع السابعة لا ينتابه الإحباط ، ولا يمسك برأسه متعجبا :"يا إلهي ، إنني في السابعة من عمري، وبدأت ذاكرتي تتلاشى!"

فلتسأل نفسك :" ما عدد الأشياء التي أتذكرها بالفعل كل يوم؟".
معظم الناس يقدرون ذلك ما بين ١٠٠ و ١٠٠٠٠ ، وفي الواقع أن الإجابة هي عدد غير محدود لكثرته . إن ذاكرة الإنسان رائعة جدا وتعمل بسلاسة . لدرجة أن معظم الناس لا يدركون أن كل كلمة يتفوهون بها وكل كلمة ينصتون إليها تصدر بصورة عفوية . ويتم استعراضها وإدراكها بدقة . كما أنها توضع في سياقها المناسب .

## ٣ * الروسى "S" ( شيريشيفسكى )

فى بدايات هذا القرن حضر الصحفى الروسى الشاب شيرشيفسكى ـ الذى أشير إليه بـ (S) فى كتاب " *زمن من هو حاد الذاكرة* " من تأليف أ.د. لوريا ـ اجتماع المحررين . ولاحظ الآخرون شيئاً يثير مخاوفهم . وهو أنه لا يُدون الملاحظات . وعندما ضُغط عليه ليفسر الأمر أصبح مرتبكاً . وما أثار دهشة الجميع أنه بدا واضحاً بالفعل إدراكهم لعلة وجوب تدوين الملاحظات على الجميع .

وكان تفسيرهُ لعدم تدوين الملاحظات هو أنه يمكنه تذكر ما كان يقوله رئيس التحرير. إذن فما هى المشكلة ؟ وعندما تحدّوه أعاد (S) الحديث بأكمله على مسامعهم . كلمة بكلمة وجملة بجملة وإيماءة بإيماءة.

فى الثلاثين عاماً التالية كان يخضع لاختبارات وفحوص من قبل ألكسندر لوريا الطبيب النفسى الروسى البارز والخبير فى الذاكرة .

وأكد لوريا أن (S) كان طبيعياً . وأن ذاكرته كانت رائعة حقاً. وصرح أنه "عثر مصادفة" وهو فى سن مبكرة جداً على المبادئ الأساسية لتقوية الذاكرة . وأن هذه المبادئ قد أصبحت جزءاً من وظيفته الطبيعية. ولم يكن حالة نادرة . فتاريخ التعليم والطب وعلم النفس يعج بحالات مشابهة لمن لديهم ذاكرة رائعة . ففى كل مناسبة يثبت أن عقولهم طبيعية جداً. وفى كل مناسبة يكونون قد اكتشفوا ـ كالأطفال الصغار ـ المبادئ الرئيسية لوظيفة ذاكرتهم.

## ٤ * تجارب البروفسير روزنزويج

أمضى البروفسير مارك روزنرويج ـ طبيب النفس والأعصاب من كاليفورنيا ـ أعواماً فى دراسة الخلية العصبية وسعة تخزينها . ففى بداية عام ١٩٧٤ صرح بأنه إذا ما قمنا بإدخال عشر معلومات جديدة كل ثانية فى مخ أى إنسان طبيعى طوال الحياة بأكملها . فسيتم ملء أقل من نصفه فقط. وأكد أن مشاكل الذاكرة ليست لها علاقة بسعة المخ. ولكنها ترجع إلى إدارة الإنسان لتلك السعة غير المحدودة.

كما أنهم لا يدركون أن كل لحظة . وفكرة . وكل ملاحظة . وكل شيء يقومون به خلال اليوم بأكمله وطوال حياتهم هو عمل ذاكرتهم. في الواقع. إن دقتها المتنامية غالباً ما تكون رائعة. وأما الأشياء الشاذة القليلة التي ننساها بالفعل . فهي كذرات في محيط هائل . ومما يدعو إلى السخرية أن السبب وراء ملاحظاتنا بصورة كبيرة للأخطاء التي نرتكبها هو أنها نادرة جداً .

هناك أدلة متنوعة تؤيد النظرية التي تقول بأن ذاكرتنا قد تكون رائعة :

## ١ * الأحلام

كثير من الناس يرون أحلاماً واضحة لمعارفهم وأصدقائهم وعائلتهم وأناس يحبونهم . ولم يخطروا ببالهم لفترة تتراوح ما بين ٢٠ إلى ٤٠ عاماً . وبرغم ذلك تبدو الصورة واضحة تماماً في أحلامهم . وتبدو أيضاً الألوان والتفاصيل كما كانت عليه في الحياة الحقيقية. وهذا يؤكد أنه يوجد بمكان ما في المخ مخزون هائل من الصور والارتباطات الرائعة التي تتغير بمرور الوقت . ويمكن استدعاؤها إذا ما تمت إثارتها بطريقة صحيحة . في الفصل ٢٧ ستتعلم كيفية إدراك أحلامك.

## ٢ * الاستدعاء العشوائي المفاجئ

من الناحية العملية . فإننا جميعاً قد مررنا بتجربة صعبة . وفجأة نستدعي من الذاكرة أناساً وأحداثاً من أوقات سابقة في حياتنا. وغالبا ما يحدث هذا عندما يقوم الناس بزيارة مدرستهم الأولى ثانية . فيمكن لابتسامة . أو لمسة . أو نظرة . أو صوت أن تعيد إلى الذاكرة فيضاً من التجارب التي يُعتقد أنه قد تم نسيانها . هذه القدرة على نسخ صور مماثلة تماماً من الذاكرة . وحقيقة أن رائحة الخبز أثناء خبزه أو صوت أغنية تعيدك بالذاكرة إلى الوراء. تشير إلى أنه يمكن تذكر الكثير إذا ما كانت هناك المواقف المنبهة الملائمة. نخرج من تجارب كهذه بأن المخ قد احتفظ بالمعلومات.

## ٥ * تجارب بروفسير بنفيلد

توصل البروفسير الكندى وايلدر بنفيلد إلى اكتشافه بشأن سعة الذاكرة البشرية عن طريق الخطأ . فكان يحفز الخلايا العصبية بأقطاب كهربية دقيقة بهدف تحديد تلك المناطق فى المخ التى كانت سبباً وراء إصابة مرضاه بداء الصرع .

واكتشف ما أثار دهشته ، وهو أنه عندما قام بتحفيز خلايا عصبية معينة، فإن مرضاه وبصورة مفاجئة بدأوا يتذكرون تجارب من ماضيهم . وأكد المرضى أنها لم تكن مجرد ذاكرة بسيطة ، ولكنهم بالفعل كانوا يعيشون التجربة كاملة مرة ثانية بما تحويه من روائح، ، وضوضاء، وألوان ، وحركة ، وطعوم ، وتراوحت هذه التجارب بين ساعات قليلة قبل إجراء التجربة إلى ٤٠ عاماً قبل ذلك .

اقترح بنفيلد أنه بداخل كل خلية أو مجموعة خلايا عصبية مخزوناً رائعاً لكل حدث تم فى الماضى ، وأنه إذا أمكننا إيجاد المُنبه المناسب ، يصبح فى مقدورنا إعادة تشغيل الفيلم بأكمله .

## ٦ * القدرة التى تشكل النموذج المحتمل لمخك

أمضى بروفسير بايوتر أنوخين - أذكى طلاب بافلوف الشهير - سنواته الأخيرة بحثاً عن القدرات التى تشمل النموذج المحتمل لمخ الإنسان ، وكانت نتائج بحثه هامة للباحثين فى مجال الذاكرة ، فعلى ما يبدو أن الذاكرة تسجل فى نماذج قليلة منفصلة - أو دوائر كهرومغناطيسية - تتولى تكوينها خلايا المخ المتصلة فيما بينها .

وكان أنوخين يعلم بالفعل أن المخ يحتوى على مليون مليون (١٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠) خلية عصبية ، لكن حتى هذا العدد الهائل سيكون صغيراً مقارنة بعدد النماذج التى قد يشكلها جماع خلايا المخ. وقد توصل مستخدماً حواسيب ومجاهر إلكترونية متطورة إلى عددٍ مذهل. ووجد أن عدد النماذج أو "درجات الحرية" الموجودة فى المخ - باستخدام كلماته كبير جداً لدرجة أن كتابته بالشكل المعتاد قد تشغل سطراً من الأرقام ، أكثر من ١٠ مليون ونصف كيلومتر من حيث الطول، وبمثل هذا العدد من الاحتمالات ، فإن مخك هو لوحة

مفاتيح التي يمكن أن يُعزف عليها مئات الملايين من الألحان مختلفة.

وذاكرتك هي الموسيقى.

## ٧ تجار لنموذج ما قبل الموت

كثير من الناس نظروا إلى تموجات سطح بركة السباحة من القاع مدركين أنهم سيغرقون خلال الدقيقتين التاليتين . ومنهم من رأى حافة الجبل التي تختفي بسرعة عند سقوطهم من أعلاها لتوهم . ومنهم من شعروا بشبكة شاحنة تزن عشرة أطنان وهي تسير نحوهم بسرعة ٦٠ ميلا في الساعة والموضوع المشترك خلال هذه التفاصيص هو به الناجون من مثل هذه الحوادث . في لحظات " التفكير اللحظاني" كهذه يُبطئ المخ كل شيء حتى يتوقف تماماً ويحول الجزء من الثانية إلى حياة كاملة . ويستعرض التجربة الإجمالية للفرد .

وعندما ضغط عليهم . ليقرّوا أن ما مروا به فعلاً هو لمحات قليلة أصروا على أنه كان حياةً كاملةً . متضمنة كل الأمور التي قد نسوها تماما حتى هذا الوقت.

"لقد مرت حياتي كلها أمام عيني" أصبحت تقريباً هي العبارة التي تتكرر مع تجربة ما قبل الموت . وشيوع تجربة كهذه مرة ثانية يؤكد على السعة التخزينية للمخ. والتي بدأنا للتوّ فقط في التعرض لها

## ٨ الذاكرة التصويرية

الذاكرة التصويرية هي ظاهرة معينة يمكن للناس عن طريقها أن يتذكروا ـ لفترة قصيرة جداً عادة ـ كل شيء قد رأوه بدقة وبوضوح . وعادة ما تضعف هذه الذاكرة . لكن من الممكن أن تكون حادة جداً لدرجة أن تُمكن شخصاً من تذكر صورة لمائة نقطة منتشرة بشكل عشوائي على صفحة بيضاء بشكل رائع بعد رؤيتها. وهذا يشير إلى أنه بالإضافة إلى السعة التخزينية العميقة وطويلة المدى. فإننا نملك أيضاً قدرة تصويرية فورية ولكنها قصيرة المدى . وهناك ما يؤكد أن للأطفال غالباً هذه القدرة كجزء طبيعي من وظيفتهم الذهنية. وأننا لا

# المحتويـــات

نسمح لهم بتنميتها بإرغامهم على التركيز بصورة كبيرة على المنطق واللغة وبصورة صغيرة على الخيال والمدى الآخر لمهاراتهم الذهنية .

## ٩ * الألف صورة

فى التجارب الأخيرة تم عرض ١٠٠٠ صورة على الناس الواحدة تلو الأخرى بمعدل صورة فى كل ثانية. ثم قام الأطباء النفسيون بخلط ١٠٠ صورة بالألف صورة الأصلية. وطلبوا من الناس أن يحددوا الصور التى لم تعرض عليهم. وكان كل واحد منهم ـ بغض النظر عن كيفية وصفه لذاكرته الطبيعية ـ قادرا على تحديد كل صورة شاهدها وأيضا كل صورة لم يرها من قبل. ولم يكن باستطاعتهم بالضرورة تذكر الترتيب الذى تم عرض الصور به. ولكنهم تمكنوا من تذكر الصورة على وجه التحديد. وهذا المثال يؤكد على التجربة الشائعة لدى الانسان. وهى أنه قادر على تذكر الوجه أفضل من تذكره للاسم المرتبط به. ويمكن معالجة هذه المشكلة بسهولة بتطبيق تقنيات الذاكرة

## ١٠ * تقنيات الذاكرة

لقد كانت تقنيات الذاكرة . أو فنون تقويتها. نظاما لأكواد الذاكرة مكن أناسا من أن يتذكروا بصورة رائعة ما شاءوا تذكره. وأظهر اجراء التجارب بهذه التقنيات أنه إذا سجل شخص ٩ من ١٠ فإنه هو نفسه سيسجل ٩٠٠ من ١٠٠٠ . و ٩٠٠٠ من ١٠٠٠٠ . و ٩٠٠٠٠٠ من ١٠٠٠٠٠٠ وهكذا . ونفس الشيء سيحدث لو سجل ١٠ من ١٠ فإنه سيسجل ١٠٠٠٠٠٠ من ١٠٠٠٠٠٠ . هذه التقنيات تساعدنا على أن نغوص فى أعماق هذه السعة التخزينية غير المحدودة التى نملكها وننتقى أيا ما نحتاجه . ومبادئ الذاكرة موجزة فى فصل ٤ والجزء الغالب فى هذا الكتاب يركز على شرح وإيجاز الأهم والمفيد من هذه الأنظمة التى توضح لنا كيف يمكن تعلمها . وتطبيقها فى الحياة الشخصية . والعائلية. والعملية . والاجتماعية بسهولة .

## الخلاصـــة

في هذه المرحلة المبكرة سيكون من المفيـد لـك أن تختـبر ذاكرتـك دما هي . وسيزودك الفصل التالي بسلسلة من اختبارات الذاكــرة التـي ستشكل أساساً يمكنك من خلاله أن تتأكد إذا مـا كنـت تحـرز تقدمـاً. إذا كنت مهتماً بحقيقة نفسك وأدائـك الآن مقارنـةً بمـا سـيكون عليـه عندما تكون قد انتهيت من الكتاب. فقم بأداء هذه الاختبارات كاملة. معظم الناس يكون أداؤهم ضعيفاً في البداية. ولكنهم يتحسنون بصـورة مثيرة عند تقدمهم في الفصول .

# اختبارات قدرات ذاكرتك الحالية

## نـظرة عامـــة

- اختبار الرابطة
- اختبار الأعداد
- اختبار أوراق اللعب
- اختبار الربط بين الاسم والعدد
- اختبار أرقام الهاتف
- اختبار الأوجه

القليل من الناس فقط هم الذين أجروا الاختبار التالى على ذاكرتهم. لذا فإن معظمهم لا يدركون الحدود الزائفة والعادات وإمكانية أذهانهم

نظراً للطريقة التى نتدرب ( أولا نتدرب) بها فى المدرسة . فإن المهام البسيطة التى ستقوم بها ستكون فى بعض الحالات صعبة جداً وفى حالاتٍ أخرى شبه مستحيلة . إلا أنه يمكن لمخ أى إنسان عادى أن يقوم بهذه المهام على الوجه الأكمل. لا تقلق بشأن احتمال الأداء الضعيف ؛ لأن هدف هذا الكتاب أن يجعل عملية الاستظهار ـ كما هو مطلوب فى الاختبارات التالية ـ تدريباً سهلاً وممتعاً .

## اختبار الرابـطة

اقرأ القائمة التالية والمكونة من عشرين كلمة مرة واحدة. وحاول أن تستظهر كلاً من الكلمات والترتيب الذى وُضعت به فى القائمة . ثم حوّل إلى الصفحة ٢٩ كى تختبر نفسك وتتعرف على تعليمات الدرجات .

| | | | |
|---|---|---|---|
| ورق حائط | مقص | قـوة | عطر |
| جبل | مسمار | فيـل | خزانة |
| تنّورة | ساعة يد | سجن | بطيخ |
| خيط | ممرضة | مرآة | هجين |
| آيس كريم | نبات | حقيبة | نقش |

## اختبار الربـط بين الاسم والعدد

امنح نفسك دقيقة واحدة لاستظهار القائمة التالية المكونة من ١٠ كلمات. الهدف من هذا الاختبار هو تذكـر الكلمـات بـترتيب عشـوائى وربط بينها وبين العدد المناسب لهـا . وعندمـا تنتـهى الدقيقـة طـالع المتقدم ودوّن الإجابات .

| | | |
|---|---|---|
| ١ ذرة | ٥ زُقاق | ٩ فرشـاة |
| ٢ شجرة | ٦ قرميدة | ١٠ معجـــــون |
| ٣ سماعـــــــة الطبيب | ٧ الحـــاجب الزجـــاجى للسيارة | أسنانا |
| ٤ أريـكة | ٨ عسـل | |

## اختبار الأعـداد

انظر إلى الأرقام بالأسفل . والتى يتكون كـلٌ منـها مـن ١٥ عـدداً وامنح نفسك نصف دقيقة فقط لاستظهار كل رقـم. فـى نـهايـة النصـف دقيقة طالع ما يلى . ودوّن الرقم بقدر ما تستطيع .

| | |
|---|---|
| ١ | ٣ |
| ٧٩٨٤٦٥٣٢٨١٨٥٤٢٣ | ٧٨٤٣١٩٨٨٤٣٨٥٦٢٨ |
| ٢ | ٤ |
| ٤٩٣٨٧٥٩٤١٢٥٤٩٤٥ | ٨٢٥٤٩٦٥٨١١٩٨٧٦٢ |

## اختبار أرقام الهاتف

ما يلى هو قائمة لعشرة أشخاص وأرقام الهاتف الخاصة بهم. ادرس القائمة فيما لا يزيد على دقيقتين . وحاول أن تتذكر كل أرقام الهواتف . ثم أجب عن الأسئلة المناسبة .

| | | |
|---|---|---|
| محل الغذاء الصحى الذى ترتاده | ٥٩٥٣ | ٧٨٧ |
| شريكك فى لعبة التنس | ٧٣٣٦ | ٦٤٠ |
| مكتب الطقس فى منطقتك | ٠٢٦٢ - | ٦٩١ |
| بائع الصحف الذى تتعامل معه | ٩١١١ | ٢٤٢ |
| بائع الزهور الذى تتعامل معه | ٨٣٩٧ -- | ٧٢٥ |
| المرأب الذى تركن فيه سيارتك | ٣٧٠٢ -- | ٧٨١ |
| المسرح الواقع فى منطقتك | ٩٥٢١ - | ١٦٩ |
| الملهى الليلى الواقع فى منطقتك | ١٦١٦ | ٦٤٤ |
| المركز الاجتماعى فى منطقتك | ٨٩١٠ | ٤٥٧ |
| مطعمك المفضـل | ٦٣٥٠ | ٣٥٤ |

## اختبار أوراق اللعب

هذا الاختبار تم وضعه لإظهار قدرتك الحالية على تذكر أوراق اللعب وتتابعها. وتحتوى القائمة التالية على جميع أوراق اللعب الاثنين والخمسين بالترتيب العددى . ومهمتك هى أن تنظر إليها فيما لا يزيد على خمس دقائق ثم تتذكرها.

تحول قدما . ودون إجاباتك .

| | | | |
|---|---|---|---|
| ١ | عشرة دينارية | ٢٧ | أربعة قلبية |
| ٢ | آس بستونى | ٢٨ | اثنان دينارية |
| ٣ | ثلاثة قلبية | ٢٩ | ولد بستونى |
| ٤ | ولد أسباتى | ٣٠ | ستة بستونية |
| ٥ | خمسة أسباتى | ٣١ | اثنان قلبيان |
| ٦ | خمسة قلبية | ٣٢ | أربعة دينارية |
| ٧ | ستة قلبية | ٣٣ | ثلاثة بستونية |

٨ ثمانية أسباتية
٩ آس أسباتى
١٠ بنت أسباتية
١١ ملك بستونى
١٢ عشرة قلبية
١٣ ستة أسباتية
١٤ ثلاثة دينارية
١٥ أربعة بستونية
١٦ أربعة أسباتية
١٧ بنت قلبية
١٨ خمسة بستونية
١٩ ولد دينارى
٢٠ سبعة قلبية
٢١ تسعة أسباتية
٢٢ ملك دينارى
٢٣ سبعة أسباتية
٢٤ اثنان بستونية
٢٥ ولد قلبى
٢٦ ملك أسباتى

٣٤ ثمانية دينارية
٣٥ آس قلبى
٣٦ بنت بستونية
٣٧ بنت دينارية
٣٨ ستة دينارية
٣٩ تسعة بستونية
٤٠ عشرة أسباتية
٤١ ملك قلبى
٤٢ تسعة قلبية
٤٣ ثمانية بستونية
٤٤ سبعة بستونية
٤٥ ثلاثة أسباتية
٤٦ آس دينارى
٤٧ عشرة بستونية
٤٨ ثمانية قلبية
٤٩ سبعة دينارية
٥٠ تسعة دينارية
٥١ اثنان أسباتية
٥٢ خمسة دينارية

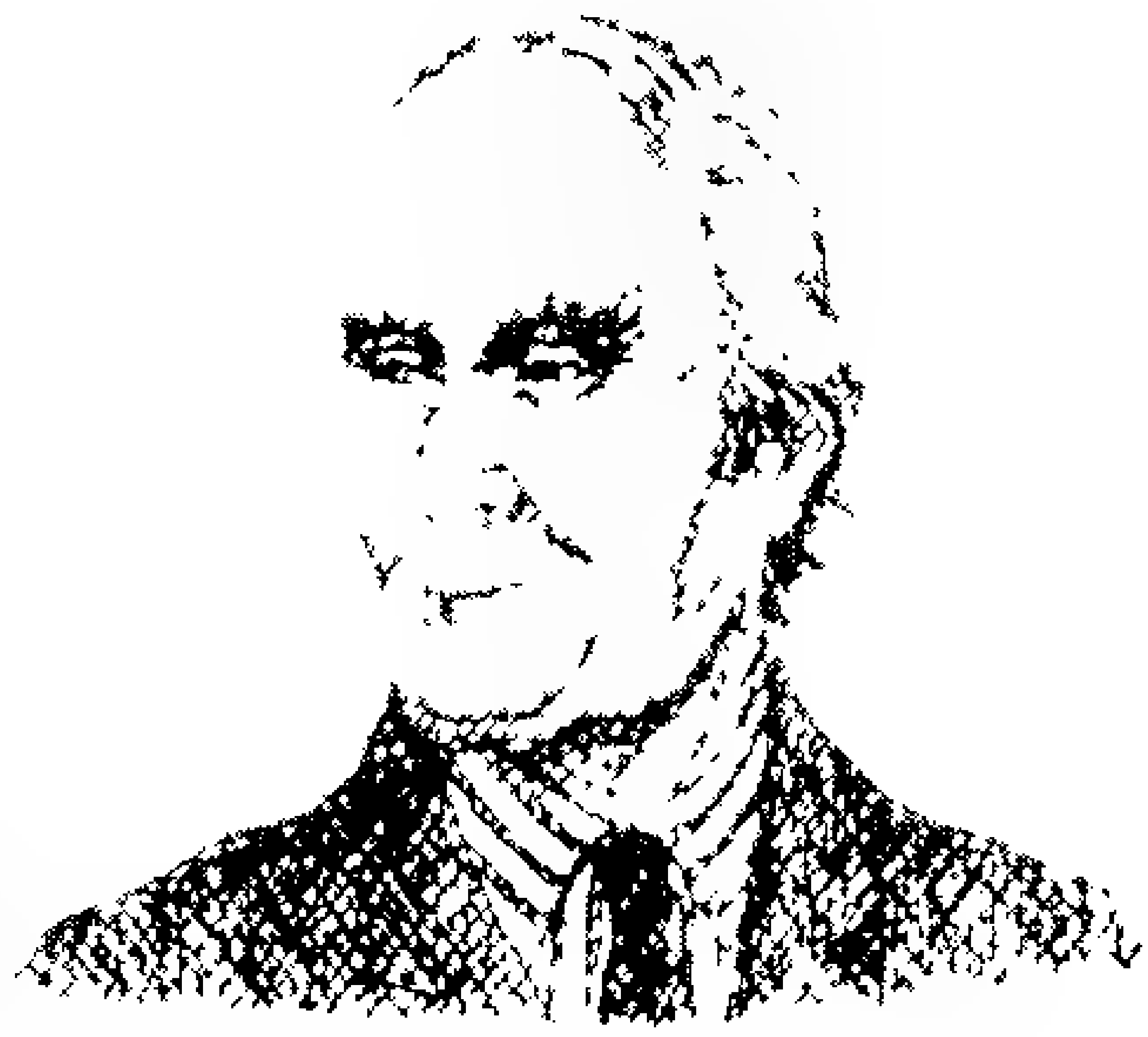
## اختبار التواريخ

هذا هو اختبارك الأخير . وفيما يلى عشرة تواريخ لها أهمية ريخية. امنح نفسك دقيقتين لتتذكرها جميعاً بشكل رائع . ثم تقدم.

١ ١٦٦٦ حريق لندن الهائل
٢ ١٧٧٠ مولد بيتهوفن
٣ ١٢١٥ توقيع الوثيقة العظمى
٤ ١٩١٧ الثورة الروسية
٥ ١٤٥٤ أول صحيفة مطبوعة
٦ ١٨١٥ معركة ووترلو

٧ ١٦٠٨ اختراع التليسكوب
٨ ١٩٠٥ النظرية النسبية لأينشتين
٩ ١٧٨٩ الثورة الفرنسية
١٠ ١٧٧٦ إعلان استقلال أمريكا





٢ السيد هوكينز



١ السيدة وايتهيد



٣ السيد فيشر



٥ السيدة هيمنج



٤ السيد رام

## الجزء الثانى الذاكرة ـ الأنظمة الرئيسية



## الجزء الثالث خرائط الذهن للذاكرة

## نبذة عن المؤلف

تونى بوزان . المعروف بأستاذ الذاكرة . كاتب متفرد فى معرفته . هو نموذج لوضع هذا الكتاب الذى تقرأه الآن .

وقد استخدم معرفته بالذاكرة فى الوصول إلى المكانة الجليلة التى استحقها فى مجال الآداب والعلوم . فهو صاحب السجل العامر من الأعمال والكتابات المتميزة فى حقل الذاكرة . كما أنه واضع خرائط العقل (والتى تعد أداة التفكير متعددة الأساليب لتقوية الذاكرة . والتى تعد أكبر الفتوحات العلمية الرائدة فى هذا المجال على مدار خمسمائة عام ) ناهيك عن الكثير عن المؤلفات التى تصدرت قوائم الكتب الأكثر مبيعا . وهو أيضا مؤسس مسابقات بطولة العالم للذاكرة التى أصبحت الآن حدثا يحظى بمكانة كبيرة فى جدول الأحداث الثقافية والرياضية العالمية .

ويرأس تونى بوزان . فى الوقت ذاته . مؤسسة Brain Foundation كما أنه منشئ مؤسسة Brain Trust Charity ونادى Use your Brain Club. إضافة إلى إسهامه فى وضع أسس اولمبياد الألعاب الذهنية . وهو كذلك واضع مفهوم الأمية العقلية

أما عن كتاباته الرائدة على مستوى العالم فى علوم الذاكرة والعقل والتعلم . فله اثنان وثمانون كتبا شارك فى تأليف بعضها وانفرد بوضع البعض الآخر . نذكر منها كتاب *خرائط العقل* . *واستخدم عقلك* . *واستخدم ذاكرتك* . *وعلم نفسك الأدلة الإرشادية إلى المذاكرة والجيل الساطع* . والتى تم نشرها فيما يربو على المائة من بلدان العالم المختلفة . وترجمت إلى ٢٨ لغة . وتقارب مبيعات هذه الكتب الخمسة ملايين نسخة فى أنحاء العالم . وهو الرقم الذى تنامى على مدار الستة والعشرين عاما الماضية فى متوالية هندسية .

ثم أصبح تونى بوزان أحد نجوم الإعلام المعروفين على مستوى العالم كمعد ومقدم . كما شارك فى إنتاج الكثير من الأعمال المذاعة عبر القنوات الفضائية والمحطات الإذاعية والتليفزيونية الأرضية سواء الوطنية منها أو الدولية . بخلاف برامج الفيديو . ومن هذه الأعمال سلسلة استخدم عقلك Use Your Head ( تليفزيون BBC )

وسلسلة العقل المتفتح (ITV) والطيف الساحر ( وهو فيلم وثائقي طويل عن المخ ) والعديد من البرامج الحوارية .

وفي نوفمبر عام ١٩٩٧ - وعقب تقديمه لبرنامج تليفزيوني ذائع الصيت عالمياً يخص البطولات العالمية للذاكرة وأوليمبياد الرياضيات الذهنية والتي قُدِّر عدد من شاركوا فيها بنحو ١.٥ مليار شخص - ظهر على الهواء في محطة تليفزيونية شهيرة في أمريكا وحطمَ كل الأرقام القياسية لكل من استضافتهم هذه المحطة من حيث استظهار عدد متعدد الأرقام .

ويتولى إسداء النصح للحكومات والمنظمات متعددة الجنسيات (بما فيها Bp . باركلاي الدولية . شركة المعدّات الرقمية . أنظمة البيانات الإلكترونية. جنرال موتورز . هيوليت باكارد و IBM ).

كما يقوم بإلقاء محاضرات بصورة منتظمة في المحافل الدولية البارزة والجامعات والمدارس .

واشتُهر بسيد العقول Mr Brain بين أعضاء منظمة الرؤساء الشبان ( Ypo وهي منظمة دولية للأثرياء جداً) ويخصص كثير من أعماله لمساعدة هؤلاء الذين يعانون من عدم القدرة على التعلم . وهو أيضاً حامل لقب أعلى (حاصل ذكاء إبداعي) في العالم. وأحد إنجازاته الأخيرة تصميم برامج كمبيوتر خاصة بالخرائط الذهنية للذاكرة والتي تُمكن العقل الكربوني (الإنسان) من استخدام العقل السليكوني (الكمبيوتر) لعمل خرائط ذهنية بغرض التذكر وتخزين معلومات. ووضع ذلك كأساس لاستخدام الخريطة الذهنية كأداة للأغراض الإبداعية .

وآخر ما قام به في الخمسمائة عام الأخيرة هو تطوير نظام الذاكرة الرئيسية الجديد ألا وهو مصفوفة الذاكرة الرئيسية المدّعمة ذاتيا $(SEM^3)$ .

# شكر وتقدير

أخص بالشكر كل هؤلاء الذين مكّنتني جهودهم وتعاونهم من تأليف هذا الكتاب :

زيتا آلبس . جيني ألين . أستريد أندرسن . جيني بياتي . نيك بيتيس. ليزلي بياس . مارك براون . جوي بتري . أخي . باري بوزان . بيرنارد تشيبنال . تيسا كلارك . كارول كوكر . ستيف وفاني كولينج . سوزان كروكفورد . تريشادات . جانيت دوميني . تشارلز إلتون . جانيس إنجليش. لوراين جيل . بيل هاريس . برايان هيلويج – لارسن . توماس جارلوف تريش ليليس . خيرميون لفيل . أنيت ماكجي . جو ماكماهون . فندا نورث . دومينيك أوبرين . خالد رانجا . بيب راف . أوريول روبرتس . أيان روزينبلوم. كيترينا شويلابهاين . روبرت ميلارد سميث . كريس وبات ستيفنس. جان سترايت . كريستوفر تاثام . لي تايلور . نانسي توماس . سوفودين . جيم وارد . بيل واتس . جيليان واتس . سوازان وايتينج. فيليدا ويلسون .

# عيد ميلادنا

تتميز هذه الطبعة الخاصة من كتاب "استخدم ذاكرتك" التى تواكب الألفية الجديدة بأنها صدرت ضمن مجموعة "استخدم عقلك" التى تعتمد على "خرائط العقل" والتى ظهرت أول ما ظهرت فى ربيع عام ١٩٧٤ .

لقد كانت الخرائط الذهنية هى أول أنظمة ذاكرة رئيسية جديدة يتم تقديمها منذ خمسة قرون .

تسجيلا لبداية قرن العقل وألفية الذهن . فإن الـ BBC تُصدر "مجموعة الذهن" كأول موسوعة عن استخدام العقل تمثل نسخة حديثة لكتب العقل الخمسة الأساسية : *استخدم عقلك وملحقاته* . *استخدم ذاكرتك* . *تحكم فى ذاكرتك* . *كتاب الخرائط الذهنية* . *وكتاب القراءة السريعة* .

فى بداية التسعينيات أصبح الكثيرون من الناس مهتمين بقوة الذاكرة لدرجة أنه قرر إقامة (الميمورياد الأولى) أول بطولة عالم للذاكرة

كان فى مقدور المتسابقين عن طريق استخدام المبادئ والتقنيات الموجزة فى كتاب "*استخدم ذاكرتك*" أن يتذكروا مجموعة أوراق اللعب فى أقل من ثلاث دقائق . وأن يتذكروا أيضا أعدادا يبلغ طولها ١٠٠٠ رقم وقوائم بيانات متنوعة بسرعات غير معقولة .

شرح دومينيك أوبرين وجوناثان هانكوك - وكلاهما من أبطال العالم فى الذاكرة - للعالم كيفية بنائهما لخرائط الذاكرة الذهنية الضخمة والقائمة على مبادئ SMASHING SCOPE

فقصص النجاح قائمة على تطبيق مبادئ كتاب *استخدم ذاكرتك* . *وتقنية الخرائط الذهنية*

وفى إتون كوليدج قام جميس لونجورث . وهو طالب فى السادسة عشرة من عمره . بعمل سجلات عالمية للطلاب خاصة باستظهار أوراق اللعب (دقيقة ونصف لمجموعة كاملة من أوراق اللعب) وأيضا بالاستظهار السريع للأعداد.

وبتطبيق تقنيات الذاكرة والتخطيط الذهنى على دراساته نجح فى تحقيق نتائج أكاديمية بارزة . بينما كان يواصل حياته بنشاط غير عادى فى الرياضة والمسرح والأنشطة الطلابية والتصميم .

أصبحت ناتاشا ديوت ـ الطالبة فى مدرسة القديس دايفيد . اشفورد . ميدليكس والفتاة الأولى فى الرياضة ـ الباحثة المساعدة لتونى بوزان فى كتابه *"كتاب العباقرة"* .

أما جيمس لي المتخصص فى مجال الذاكرة . فقد أصبح نجما تليفزيونيا . وظهر مؤخراً فى برنامج أذهل فيه المشاهدين بأعمال الذاكرة المدهشة .

وقد قام أعضاء نوادى استخدم عقلك ـ بإيحاءٍ من هذه الأمثلة ـ بانشاء قسم ثانوى خاص يطلق عليه "فنانو الذاكرة" وهم الذين يدرسون تقنيات الذاكرة كتدريبات ذهنية على التنفس . وكمنهج لاستظهار عشرات الآلاف من المعلومات المفيدة لهم فى حياتهم اليومية.

وفى عام ١٩٩٣ كانت المبادئ الموجزة فى كتاب *استخدم ذاكرتك*. وخاصة النظرية وراء قصة زيوس ونيموسين سببا فى الخروج بالصيغة الذهنية الجديدة "$E \rightarrow M$" . هذه الصيغة توضح أنه إذا ما زوّد المرء ذاكرته بالطاقة. فإنه سينتج عن ذلك إبداع لا نهائى

وتبدأ مغامرتك الخيالية والسحرية فى هذا العوالم .......

# المقـــــدمة

كشأن كثير من الأطفال وبالنسبة لي كشاب كانت تلك الملكة الرائعة المحيرة والتى يُطلق عليها الذاكرة تصيبنى بالارتباك .

ففى مواقف الاسترخاء كانت تعمل بسلاسة بالغة . لدرجة أننى كنت ألاحظها بالكاد . أما فى الاختبارات فكانت تعمل بطريقة جيدة أحياناً . وهو ما يثير دهشتى .

وما يعد أكثر ارتباطا "بالذاكرة السيئة" هو منطقة النسيان الناشئة عن الخوف. ولأننى قضيت شطراً كبيراً من مرحلة طفولتى فى الريف مع الحيوانات . فقد بدأت أدرك أن المخلوقات التى أطلق عليها "غبية" بطريق الخطأ ربما تخلق بذاكرة غير عادية . غالبا ما تفوق ذاكرتى . فلماذا بدا إذن أن ذاكرة الإنسان مليئة بالعيوب ؟

بدأت أعكف بطريقة جادة وحماسية على دراسة معلومات عن كيفية ابتكار اليونانيين الأوائل نظم ذاكرة محددة لمهام متعددة . وعن كيفية تطبيق الرومان لهذه التقنيات فيما بعد . ليمكنّوا أنفسهم من تذكر كتب كاملة من الأساطير . وليؤثروا فى نفوس مشاهديهم أثناء خطب ومناقشات مجلس الشيوخ. وأصبح اهتمامى أكثر تركيزا بينما كنت فى الجامعة . وبدأ يتضح لي تدريجيا أنه لا داعى لاستخدام مثل هذه النظم الرئيسية للصمّ فقط أو لذاكرة كذاكرة الببغاء . ولكن يمكن استخدامها كنظم هائلة لحفظ الملفات بالذهن . مما يمكن من دخول سريع وفعّال بطريقة غير عادية وزيادة الفهم العام بطريقة هائلة وقمت بتطبيق هذه التقنيات فى إجراء الاختبارات . فى ممارسة العب فى خيالى . كى أحسن من ذاكرتى . وفى مساعدة الطلاب

## الجزء الثانى الذاكرة ـ الأنظمة الرئيسية



## الجزء الثالث خرائط الذهن للذاكرة



## نبذة عن المؤلف

. تونى بوزان . المعروف بأستاذ الذاكرة . كاتب متفرد فى معرفته . هو تماما لوضع هذا الكتاب الذى تقرأه الآن

وقد استخدم معرفته بالذاكرة فى الوصول إلى المكانة الجليلة التى حققها فى مجال الآداب والعلوم . فهو صاحب السجل العامر من الأعمال والكتابات المتميزة فى حقل الذاكرة . كما أنه واضع خرائط العقل (والتى تعد أداة التفكير متعددة الأساليب لتقوية الذاكرة . والتى تمثل أكبر الفتوحات العلمية الرائدة فى هذا المجال على مدار خمسمائة عام ) ناهيك عن الكثير عن المؤلفات التى تصدرت قوائم الكتب الأكثر مبيعا . وهو أيضا مؤسس مسابقات بطولة العالم للذاكرة التى أصبحت الآن حدثا يحظى بمكانة كبيرة فى جدول الأحداث الثقافية والرياضية العالمية .

ويرأس تونى بوزان . فى الوقت ذاته . مؤسسة Brain Foundation كما أنه منشئ مؤسسة Brain Trust Charity ونادى Use your Brain Club. إضافة إلى إسهامه فى وضع أسس أوليمبياد الألعاب الذهنية . وهو كذلك واضع مفهوم الأمية العقلية

أما عن كتاباته الرائدة على مستوى العالم فى علوم الذاكرة والعقل والتعلم . فله اثنان وثمانون كتابا شارك فى تأليف بعضها وانفرد بوضع البعض الآخر . نذكر منها كتب *خرائط العقل* . *واستخدم عقلك* . *واستخدم ذاكرتك* . *وعلم نفسك الأدلة الإرشادية إلى المذاكرة والجيل السطع* . والتى تم نشرها فيما يربو على المائة من بلدان العالم المختلفة . وترجمت الى ٢٨ لغة . وتقارب مبيعات هذه الكتب الخمسة ملايين نسخة فى أنحاء العالم . وهو الرقم الذى تنامى على مدار السنة والعشرين عاما الماضية فى متوالية هندسية

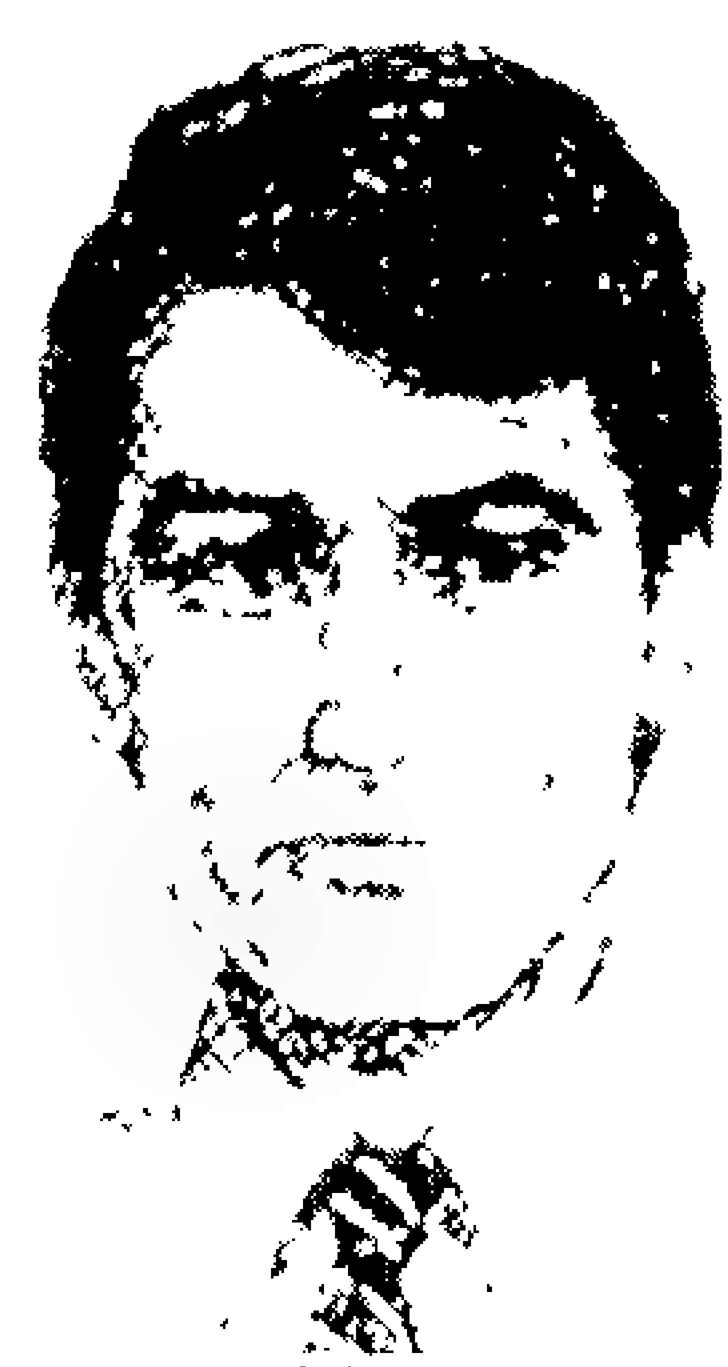
ثم أصبح تونى بوزان أحد نجوم الإعلام المعروفين على مستوى العالم كمعد ومقدم . كما شارك فى إنتاج الكثير من الأعمال المذاعة عبر القنوات الفضائية والمحطات الإذاعية والتليفزيونية الأرضية سواء الوطنية منها أو الدولية . بخلاف برامج الفيديو . ومن هذه الأعمال سلسلة استخدم عقلك Use Your Head ( تليفزيون BBC )



٧ السيد تشيستر



٦ السيدة برايز



٨ السيد ماستر



١٠ آنسة تيمبل



٩ السيدة سوانسون

## الاستجابة لاختبار الربط

دوّن فى الفراغ الموجود كل الكلمات التى تستطيع أن تتذكرها ، بالترتيب الصحيح .

______________________________________________
______________________________________________
______________________________________________
______________________________________________
______________________________________________
______________________________________________
______________________________________________
______________________________________________
______________________________________________
______________________________________________
______________________________________________
______________________________________________
______________________________________________
______________________________________________

امنح نفسك درجات بطريقتين : أولاً دوِّن بأسفل عدد الكلمات التى تذكرتها من العشرين ، ثم سجِّل عدد الكلمات التى دونتها بالترتيب الصحيح. (إذا عكست كلمتين فكلتاهما خطأ من حيث الترتيب).

امنح نفسك درجة واحدة لكل كلمة تذكرتها ، ودرجة واحدة إذا تذكرت الكلمة بترتيبها الصحيح (الإجمالى المحتمل : ٤٠).

العدد الذى تذكرته :                العدد ذو الترتيب الصحيح :

العدد غير الصحيح :                العدد ذو الترتيب غير الصحيح :

## الاستجابة لاختبار الربط بين الاسم والعدد

دون كل كلمة بجانب العدد المناسب لها بالترتيب المشار إليه بأسفل

| | |
|---|---|
| ١٠ ________ | ١ ________ |
| ٨ ________ | ٣ ________ |
| ٦ ________ | ٥ ________ |
| ٤ ________ | ٧ ________ |
| ٢ ________ | ٩ ________ |

**العدد الصحيح :**

## الاستجابة لاختبار الأعداد

دون فى الفراغ التالى كل عدد من الأعداد الأربعة التى يتكون كل منها من ١٥ رقما .

١ ________

٢ ________

٣ ________

٤ ________

سجل درجة لكل رقم دونته فى موضعه الصحيح

النتيجة الإجمالية . ____ / ٦٠

## الاستجابة لاختبار أرقام الهاتف

دون فى الفراغ الموجود أرقام الهواتف للأشخاص العشرة

| الاسم | الرقم |
|---|---|
| محل الغذاء الصحى الذى ترتاده | ________ |
| ١ شريكك فى لعبة التنس | ________ |
| ٢ مكتب الطقس فى منطقتك | ________ |
| ٤ بائع الصحف الذى تتعامل معه | ________ |
| ٥ بائع الزهور الذى تتعامل معه | ________ |
| المرأب الذى تركن فيه سيارتك | ________ |
| ٧ المسرح الواقع فى منطقتك | ________ |
| ٨ الملهى الليلى الواقع بها | ________ |
| ٩ المركز الاجتماعى بها | ________ |
| ١٠ مطعمك المفضل | ________ |

تسجيل الدرجات : امنح نفسك درجة واحدة لكل رقم صحيح (حتى لو ارتكبت خطأ واحدا فى كل رقم . فيجب أن تعتبر أن الرقم كله خطأ ، لأنك لو طلبته . فلن تستطيع الاتصال بالشخص الذى أردت التحدث إليه ).
أعلى نتيجة محتملة هى ١٠ .

النتيجة الإجمالية : ــــ / ١٠

## الاستجابة لاختبار أوراق اللعب

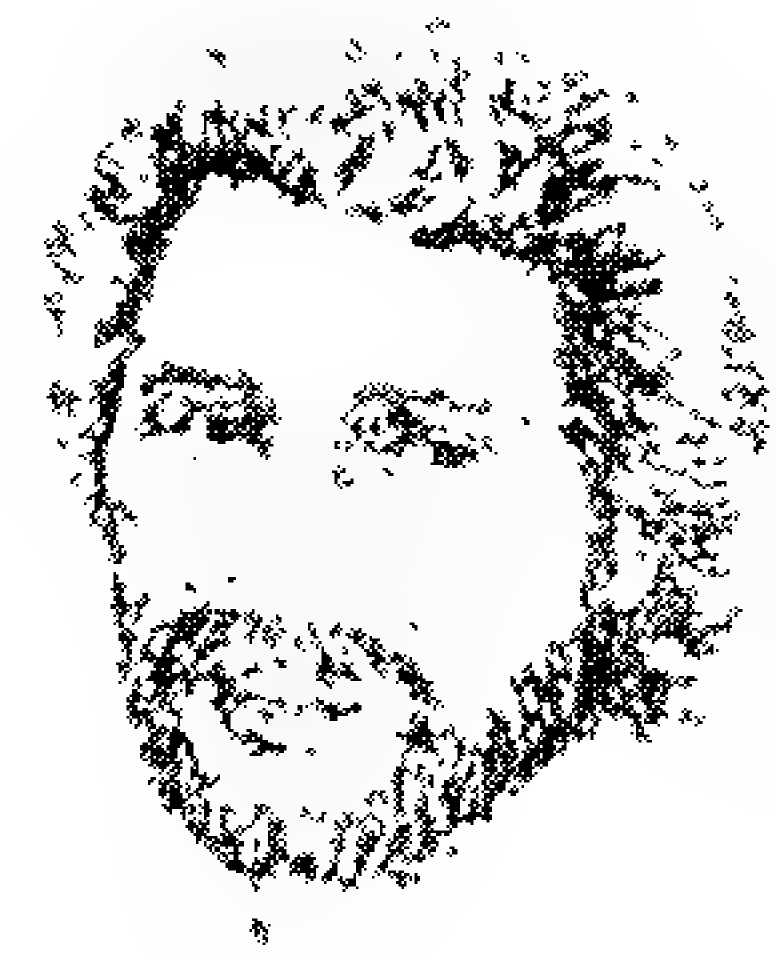
تذكر القائمة بالترتيب المعكوس (٥٢ – ١ ) كما هو مشار إليه .

٥٢ ________
٥١ ________
٥٠ ________
٤٩ ________
٤٨ ________
٤٧ ________
٤٦ ________
٤٥ ________
٤٤ ________
٤٣ ________
٤٢ ________
٤١ ________
٤٠ ________
٣٩ ________
٣٨ ________
٣٧ ________
٣٦ ________
٣٥ ________
٣٤ ________
٣٣ ________
٣٢ ________
٣١ ________
٣٠ ________
٢٩ ________
٢٨ ________
٢٧ ________
٢٦ ________
٢٥ ________
٢٤ ________
٢٣ ________
٢٢ ________
٢١ ________
٢٠ ________
١٩ ________
١٨ ________
١٧ ________
١٦ ________
١٥ ________
١٤ ________
١٣ ________
١٢ ________
١١ ________
١٠ ________
٩ ________
٨ ________
٧ ________
٦ ________
٥ ________
٤ ________
٣ ________
٢ ________
١ ________

سجل درجة واحدة لكل إجابة صحيحة .

## الاستجابة لاختبار الأوجه

ضع الاسم الذى يناسب الوجه



٧ ______________



٨ ______________



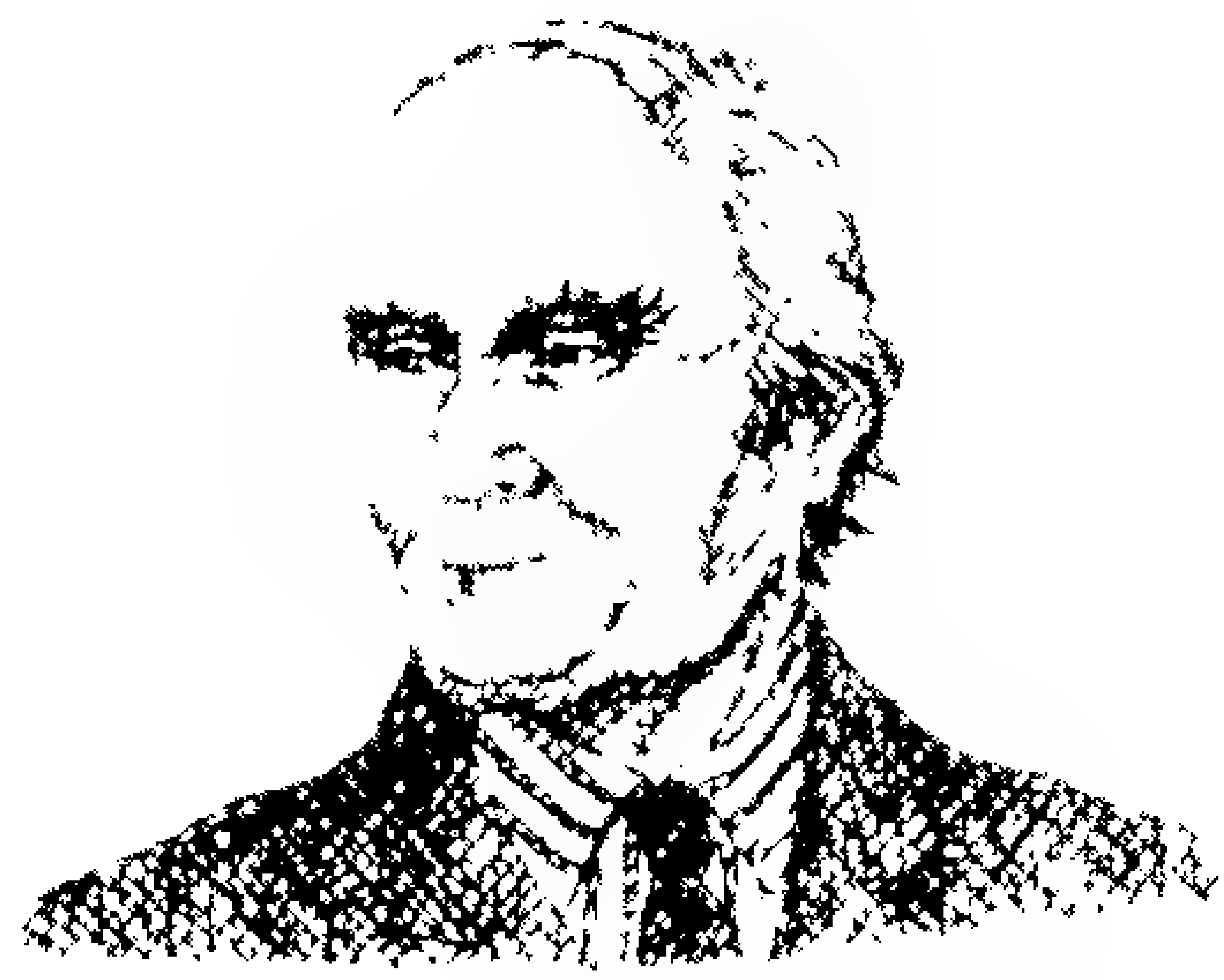
٦ ______________



٥ ______________



١ ______________



٢ ____________



٣ ____________



٩ ____________



١٠ ____________



٤ ____________

سجل درجة واحدة لكل إجابة صحيحة

## الاستجابة لاختبار التواريخ

الثورة الفرنسية ______________

معركة واترلو ______________

حريق لندن الهائل ______________

إعلان استقلال أمريكا ______________

مولد بيتهوفن ______________

أول صحيفة مطبوعة ______________

الثورة الروسية ______________

توقيع الوثيقة العظمى ______________

النظرية النسبية لأينشتين ______________

اختراع التليسكوب ______________

حس الدرجات : امنح نفسك درجة واحدة للإجابة الدقيقة . ...ف درجة إذا كانت إجابتك تقل أو تزيد عن التاريخ الصحيح ...سة أعوام فقط . الدرجة النهائية هى عشر درجات .

***...ن قم بحساب نتيجتك النهائية فى جميع الاختبارات . حيث ...الدرجة النهائية فى جميع الاختبارات هى ١٩٢ .***

### ملخص نتيجة الاختبارات

| الاختبار<br>الدرجة النهائية | نتيجتك |
|---|---|
| اختبار الربط | ٤٠ |
| اختبار الربط بين الاسم والعدد | ١٠ |
| اختبار الأعداد | ٦٠ |
| اختبار أرقام الهاتف | ١٠ |
| اختبار أوراق اللعب | ٥٢ |
| اختبار الأوجه | ١٠ |
| اختبار التواريخ | ١٠ |
| **الناتج النهائى** | ١٩٢ |

كى تحسب درجتك النهائية بالنسبة المئوية

قم بقسمة الدرجة النهائية على درجتك (س = الدرجة النهائية / درجتك)

ثم اقسم ١٠٠ على الناتج

درجتك النهائية بالنسبة المئوية = ـــ / س

وبهذا يتم اختبارك الأول ( لكنك ستخضع لاختبارات أخرى خلال بقية الكتاب ). النتيجة الطبيعية فى كل اختبار من هذه الاختبارات تتراوح ما بين ٢٠ إلى ٦٠ ٪ . حتى نسبة الـ ٦٠ ٪ التى تعتبر نتيجة ممتازة عندما تكون قد استوعبت المعلومات التى فى هذا الكتاب . أما الشخص العادى المدرب على تقوية الذاكرة . فقد كان يحقق ما بين ٩٥ إلى ٩٨ ٪ فى كل اختبار من الاختبارات السابقة .

## الخلاصـــة

الفصل التالى يوجز تاريخ الذاكرة . ويمنحك سياقا يمكنك من خلاله أن تتعلم تقنيات وأنظمة الذاكرة . كما يوضح لك مبلغ إدراكنا أخيرا لقدراتك الفطرية المذهلة .

# تاريخ الذاكرة

## نـظرة عامـــة

- الإغريق
- الرومـان
- تأثير دور العبادة
- الفترة الانتقالية ـ القرن الثامن عشر
- القرن التاسع عشر
- النظريات الحديثة
- عدد العقول

منذ أن بدأ الإنسان فى استخدام عقله للتأقلم مع البيئة المحيطة . كان التمتع بذاكرة جيدة خطوة على طريـق اعتـلاء المنـاصب ذات الحظوة والاحترام. وعلى مرّ التاريخ الإنسـانى تم تسـجيل بعـض القدرات المميزة والتى قد تكون مأثرة أسطورية فى بعض الأحيـان للذاكرة .

### الإغريق

يصعب التحديـد بدقـة متـى وأيـن بـدأت الأفكـار الأولى المترابطـة حول فى الظـهور. إلا أنـه يمكـن إرجـاع المعتقـدات الأولى المحنكـة الإغريق . أى منذ ٦٠٠ عام قبل الميلاد . وعنـد النظـر إلى مثـل هـذه

المعتقدات المعقدة الآن . نجد أنها مجرد مجموعة من الأفكار الساذجة . خاصة أن مجموعة الرجال الذين اقترحوا هذه الأفكار يعدون ضمن أكبر المفكرين الذين عرفهم العالم .

وفي القرن السادس قبل الميلاد . نظر بارمنيدس إلى الذاكرة على اعتبارها مزيجا من النور . والظلام . والحرارة . والبرودة . واعتقد أنه مادام أي مزيج ساكنا وثابتا . فإن الذاكرة سوف تبقى كذلك أيضا . وما أن يتعكر المزيج أو يتم إثارته . حتى تبدأ مرحلة النسيان . وقد قدم الفيلسوف اليوناني ديوجنيس نظرية مختلفة في القرن الخامس قبل الميلاد . فقد اقترح أن الذاكرة هي عملية تحتوي على عدة نقاط أو مبادئ تؤدي إلى توزيع متساو للهواء في أنحاء الجسم . ومثل بارمنيدس . اعتقد ديوجنيس أنه عند اختلال هذا التوازن . تبدأ مرحلة النسيان .

ومن غير المدهش أن يكون أفلاطون أول من يقوم بتقديم فكرة حقيقية رائدة في مجال الذاكرة . وكان ذلك في **القرن الرابع قبل الميلاد**. وقد عرض نظريته باسم Wax Tablet Hypothesis نظرية لوح الشمع . وقد كانت مقبولة حتى وقت قريب مضى . وبالنسبة لأفلاطون . فإن العقل يتقبل الانطباعات بنفس الأسلوب الذي يتأثر به الشمع عند الضغط عليه بشيء مدبب. لقد افترض أفلاطون أنه متى ودس انطباع معين إلى المخ . فإنه يظل باقيا حتى يتلاشى مع الوقت تاركا السطح ساكنا بلا أثر لهذا السطح الساكن . وهو بالطبع ما اعتبره أفلاطون مساويا للنسيان التام - وهو الجانب العكسي لنفس العملية . وكما يتضح لاحقا . يشعر الكثيرون من الناس الآن أن الذاكرة والنسيان هما عمليتان مختلفتان تماما . وبعد أفلاطون بفترة قصيرة قام زينو بإدخال تعديل بسيط على أفكار أفلاطون . مقترحا أن الأحاسيس تلعب دورا مهما في ثبات الانطباعات في الذهن . ومثل سابقيه . عندما أشار زينو إلى الذهن والذاكرة . لم يحدد موقع الذهن أو الذاكرة. فقد رأى - كما هو حال كل الإغريق - أن الذهن فكرة يشوبها الغموض .

كان أرسطو هو أول من أدخل المصطلحات العلمية . وكان ذلك في نهاية القرن الرابع قبل الميلاد . فقد أكد أن اللغة المستخدمة فيما

عبر لم تكن كافية لشرح النواحى المادية للذاكرة . وبتطبيقه للغته الجديدة أسند إلى القلب معظم الوظائف التى نسندها نحن الآن إلى لعقل . حيث أدرك أن جزءاً من وظيفة القلب تتعلق بضخ الدم فى أنحاء الجسم . وقد شعر أن الذاكرة قائمة على حركة الدم فى الجسم. واعتقد أن النسيان هو نتيجة للبطء التدريجي لحركته . والذى يحدث أحياناً . وقد كانت لأرسطو مساهمة أخرى مهمة فى إطار الذاكرة. وذلك عندما قام بتقديم قوانينه الخاصة بتداعى الخواطر. إن فكرة تداعى الخواطر والصور تُعَدّ الآن غاية فى الأهمية بالنسبة للذاكرة . وسوف يتم مناقشتها ومحاولة تطبيقها خلال هذا الكتاب .

**فى القرن الثالث قبل الميلاد** . تناول هيروفيلس موضوع الأرواح المعنوية وكذلك الأرواح الحيوانية . لقد اعتقد أن الأرواح ذات المرتبة الأعلى تتدنى إلى أرواح حسية ذات مرتبة أقل . تتضمن الذاكرة . والعقل . والجهاز العصبى. وكان يرى أن لكل ذلك أهمية ثانوية مقارنة بالقلب . ومن المثير أن نشير هنا أن أحد الأسباب التى ساقها هيروفيلس لتفوق الإنسان على الحيوانات كان هو العدد الكبير لتلافيف بالمخ ( وتعرف الآن باعتبارها تلافيف قشرة المخ) إلا أن هيروفيلس لم يقدم أى تغير لاستنتاجه هذا . ولم تتضح الأهمية الحقيقية لقشرة المخ حتى القرن التاسع عشر أى بعد أكثر من ألفى عام .

وبهذا فقد كان الإغريق أول من بحثوا عن أساس مادى أو بدنى للذاكرة . بدلاً من الأساس الروحى وقد قاموا أيضاً بتطوير معتقدات علمية . وهيكل لغوى ساعد على تقدم هذه المعتقدات . كما ساهموا فى نظرية لوح الشمع Wax Tablet Hypothesis . التى قامت على أساس أن الذاكرة والنسيان وجهان مختلفان لعملية واحدة .

## الرومان

كانت المساهمة النظرية للرومان فيما يتعلق بالمعلومات والمعارف الخاصة بالذاكرة بسيطة إلى حد كبير . مما يثير الدهشة . وقد تقبل كثير مفكرى هذا العصر بما فيهم شيشرون **فى القرن الأول قبل**

الميلاد. وكوينتليانس فى القرن الأول بعد الميلاد نظرية لوح الشمع Wax Tablet Hypothesis للذاكرة وقدموا مساهمة بسيطة فى هذا المجال . وكانت أهم وأكبر مساهمة للرومان تتمثل فى تطوير أنظمة الذاكرة . فقد كانوا أول من قدموا فكرة "نظام للرابطة" "ونظام للغرفة". واللذان سوف يتم شرحهما لاحقاً .

## تأثير دور العبادة

كان جالينوس الطبيب العظيم الذى ظهر فى القرن الثانى بعد الميلاد هو ثانى أكبر من قدموا مساهمات جليلة لنظرية الذاكرة . حيث أوضح وأظهر هياكل تشريحية وفسيولوجية . كما أجرى المزيد من التحقيقات فى شأن هيكل ووظيفة الجهاز العصبى . ومثل الإغريق . فقد افترض أن العمليات العقلية وعمليات الذاكرة هى أجزاء المرتبة الأدنى للأرواح الحسية . حيث رأى أن هذه الأرواح تخلقت فى جوانب المخ . وبالتالى فإن الذاكرة موجودة هناك . واعتقد جالينوس أن الهواء يتم امتصاصه داخل المخ ومزجه بالأرواح المعنوية. وينتج عن هذا المزيج أرواح حيوانية تدفع لأسفل خلال الجهاز العصبى . مما يمكن البشر من تجربة الإحساس .

وقد لقيت أفكاره بشأن الذاكرة القبول وتغاضت دور العبادة . والتى كانت قد بدأت إذ ذاك فى ممارسة تأثيرها الكبير . وأصبحت من المذاهب والتعاليم الأساسية . ونتيجة لذلك تم تحقيق تقدم بسيط فى هذا الصدد لمدة ١٥٠٠ عام. وأدت هذه القيود الفكرية إلى إعاقة بعض العقول العظيمة التى شكلتها الفلسفة والعلم . وفى القرن الرابع بعد الميلاد تقبل رجل الدين أوجستين الفكرة التى تتبناها دور العبادة والمتمثلة فى كون الذاكرة هى وظيفة الروح وأن مكمن الروح هو المخ . ولم يسترسل إلى الجوانب التشريحية لهذه الأفكار .

ومنذ عهده حتى القرن السابع عشر . لم تكن هناك تقريبا أية تطورات ملحوظة. وحتى فى القرن السابع عشر . فقد طغت التعاليم والمذاهب على الأفكار الجديدة . حتى إن الفيلسوف الكبير والمفكر العظيم ديكارت تقبل أفكار جالينوس الأساسية . على الرغم من أنه كان يعتقد أن الأرواح الحسية ترسل من الغدة الصنوبرية على جرعات

حاصة من خلال المخ . حتى تصل إلى حيث يمكن إثارة الذاكرة أو ددحها . وكلما كانت هذه الجرعات واضحة ومحددة كان هناك حسب اعتقاده استعداد أكبر لتقبل هذه الأرواح الحسية . وقد نجح بهذه الطريقة فى شرح أو تفسير تطور الذاكرة وما يعرف باسم آثار الذاكرة . وهى عملية تغيّر فى الجهاز العصبى لا تكون قبل بداية عملية التعلم . وتمكننا آثار الذاكرة من الاسترجاع .

كان توماس هوبى أحد الفلاسفة العظماء الذين جاروا التيار . فقد ناقش وقدر فكرة الذاكرة . ولكنه قدم مساهمة بسيطة إلى ما قيل الفعل . وتقبل أفكار أرسطو . ورفض التفسيرات غير الفيزيائية الذاكرة . إلا أنه لم يحدد الطبيعة الحقيقية للذاكرة . ولم يبذل كذلك ـه محاولة ذات قيمة ، لتوضيح موقع الذاكرة بدقة أو بوضوح .

ويتضح من نظريات مفكرى القرن السابع عشر أن التأثير المعوق جالينوس ولدور العبادة كان عميقاً وعملياً للغاية . فقد تقبل كل ولئك المفكرين العظام دون نقاش الأفكار الأولية بشأن الذاكرة .

## الفترة الانتقالية ـ القرن الثامن عشر

كان دافيد هارتلى من أوائل المفكرين الذين تأثروا بعصر النهضة بأفكار نيوتن الذى ظهر خلال القرن الثامن عشر . قام بتطوير النظرية الاهتزازية للذاكرة. فقد اقترح أن هناك اهتزازات خاصة بالذاكرة فى المخ . تبدأ قبل ميلاد الإنسان . وتتولى الأحاسيس الجديدة بتخفيف الذبذبات الموجودة من حيث الدرجة . والنوع . المكان . والاتجاه . وبعد حدوث التأثير من جانب الأحاسيس الجديدة . تعود الذبذبات بسرعة إلى حالتها الطبيعية . ولكن إذا تكررت نفس الأحاسيس مرة أخرى . تطلب الأمر وقتاً أطول لعودة الذبذبات . هذا التطور قد يؤدى فى النهاية إلى بقاء الذبذبات على حالتها الجديدة وتبدأ آثار الذاكرة فى الظهور .

من بين المفكرين العظماء الآخرين فى هذا العصر كان "زانوتى" الذى كان أول من ربط بين القوى الكهربائية ووظائف المخ . وكان هناك أيضاً " بوينت" الذى طور أفكار هارتلى بالنسبة لمرونة الألياف العصبية . فقد شعر أنه كلما زاد استخدام الأعصاب زادت قدرتها

على الاهتزاز بسهولة . وكلما تحسن حال الذاكرة . وكانت أفكار ذلك الرجال أكثر تعقيداً من التى سبقتها . وذلك لأنها تأثرت كثيراً بالتطورات فى المجالات العلمية الخاصة بها ووضع تداخل الأفكار أساسا قويا لبعض نظريات الذاكرة الحديثة .

## القرن التاسع عشر

مع تقدم العلم فى ألمانيا فى القرن التاسع عشر حدثت بعض التطورات الهامة . فقد تم التخلص من العديد من الأفكار التى خرج بها اليونانيون وامتد العمل فى مجال الذاكرة ليشمل العلوم البيولوجية. فى النهاية . وبلا رجعة رفض جورج بروتشاسكا عالم النفس التشيكى الفكرة العتيقة للأرواح الحسية على أساس أنها ليس لها أساس علمى وليس لها دليل يؤيدها . فقد شعر أن تلك المعرفة المحدودة القائمة جعلت من التكهن بشأن موقع الذاكرة فى المخ مضيعة للوقت . وذكر أن " التحديد الفراغى قد يكون ممكناً" لكن ما بين أيدينا فى هذه اللحظة ليس كافياً ليجعل من هذه الفكرة مفيدة . فقد استغرق البحث عن تحديد المنطقة المسؤولة عن وظيفة الذاكرة خمسين عاما ولم يكن مُجديا. وهناك نظرية رئيسية أخرى فى هذا القرن خرج علينا بها بيير فلورنز عالم النفس الفرنسى الذى حدد موقع الذاكرة فى كل جزء من أجزاء المخ . وذكر أن المخ يعمل كوحدة متكاملة . ولا يمكن اعتباره كتفاعل بين الأجزاء الأولية .

## نظريات حديثة

لقد أعان التقدم فى التكنولوجيا وعلم المناهج بصورة بالغة التطورات التى حدثت فى أبحاث الذاكرة فى القرن العشرين . فقد أجمع علماء النفس والمفكرون الآخرون فى هذا المجال تقريبا وبلا استثناء على أن الذاكرة تقع فى مقدمة الدماغ . وهو ذلك الجزء الكبير من المخ الذى يغطى سطح قشرته . حتى فى يومنا هذا . فإن التحديد الدقيق لمناطق الذاكرة يمثل مهمة صعبة. شأنه شأن الفهم الدقيق لوظيفة الذاكرة نفسها . فقد تطور الفكر الحالى من عمل هيرمان

ابينجهاوس - فى بداية هـذا القرن والـذى يتعلـق بمنحنيـات التعلـم والنسيان (انظر فصل ١١) - إلى نظريات معقدة .

يمكن تقسيم النظرية والبحث إلى ثلاثة مجالات رئيسية تقريبـاً : العمل على إقامة أساس بيوكيميائى للذاكـرة . نظريـات تقترح أنـه لم يعد بالإمكان اعتبار الذاكرة كعملية واحدة . لكـن يجـب تقسيمها إلى اقسام . وقد عمل الجراح الإكلينيكى وايلدر بينفيلد على إثـارة المـخ . بدأ البحـث عـن الأسـاس البيوكيميـائى للذاكـرة فـى **أواخـر الخمسينيات**. وتقترح هـذه النظريـة أن الحمـض النـووى الريبـى (RNA) - وهو جزئ مركب . يعمل كوسيط كيميـائى للذاكـرة . إنمـا تقوم مادة الحمض النووى الريبى المنقوص الأكسجين (DNA) بإنتاجه كما أنها هى المسؤولة عن صفاتنا الوراثيـة . فعلـى سبيل المثـال أنـها هى التى تحدد لون العينين . وقد تم إجراء عـدد مـن التجـارب علـى (RNA) أيّدت فكرة أن له بالفعل علاقة كبيرة بالطريقة التـى نتذكـر بها الأشياء . ففـى إحـدى المـرات عندما تم منح الحيوانـات نمـاذج معينة من التدريبات وُجد أن (RNA) الموجـود فـى خلايـا معينـة قـد تغير . وفوق ذلك أنه إذا توقف أو تغير إنتاجه فـى جسـم الحيـوان . فإنه يصبح عاجزاً عن التعلم أو التذكر .

وأظهرت تجربة أكثر إثارة أنه عندما تم استخلاص (RNA) مـن احد الفئران وحقنه فى فأر آخر . تذكر أشياءً لم يتعلمـها مـن قبـل . بل تعلمها الفأر الأول فـى الوقـت الـذى تقدم فيـه البحـث فـى هـذه الناحية من الذاكرة . يقر واضعو النظريات الآخرون بأنه ينبغـى علينـا التوقـف عـن التـأكيد علـى "الذاكـرة. وأن نركـز أكثر علـى دراسـة " النسيان ".

ووجـهة نظرهم هى أننا لا نتذكر بقدر مـا ننسـى . وتشـمل هـذه الفكرة النظرية المزدوجة للتذكر والنسيان . والتى تنص على أن هنـاك نوعين مختلفين من تذكر المعلومات : نوعاً طويـل المـدى وآخـر قصيـر المدى على سبيل المثال . ربما يكون قد انتـابك شعور مختلـف حيـال الطريقة التى تتذكر بها رقـم هـاتف أملـىَ عليـك للتـوّ والطريقـة التـى تذكر بها رقم هاتفك . إن الموقف قصير المـدى هـو موقـف تكـون فيـه محزنة " في " المخ ولكن لم يتم إدراجها بصورة ملائمة بعد . لذا فمـن

السهل جداً نسيانها ، أما فى الموقف بعيد المدى ، فإن الفكرة تم إدراجها وتخزينها تماماً ، ويحتمل أنها ستظل فى المخ لسنين إن لم تبقَ طوال الحياة.

كان دكتور وايلدر بينفيلد هو أول من أجرى بحثاً عن التحفيز المباشر للمخ. فبينما كان يقوم بإزالة جزء صغير من المخ ليحد من نوبات الصرع كان عليه أولاً أن يزيل جزءاً من الجمجمة يقع فوق جانب المخ .

وقبل إجراء العملية أجرى تحفيزاً كهربياً نظامياً للمخ المفتوح . أما المريض الذى ظل محتفظاً بوعيه ، فقد حكى عن تجربته بعد كل تحفيز . وفى إحدى الحالات المبكرة قام بينفيلد بتحفيز الفص الصدغى للمخ . فقص المريض ذكرى جديدة لتجربة الطفولة . ووجد بينفيلد أنه ينتج عن تحفيز مناطق مختلفة من قشرة المخ سلسلة من الاستجابات . لكن تحفيز الفص الصدغى هو وحده الذى يؤدى إلى سرد تجارب متكاملة وذات معنى . وهذه التجارب غالباً ما تكون كاملة من حيث أنها تتضمن عند تذكرها اللون ، والصوت ، والحركة والمحتوى العاطفى للتجارب الأصلية .

والحقيقة ذات الأهمية الخاصة فى هذه الدراسات أن بعض الذكريات التى قام بتحفيزها كهربياً لم تكن متاحة فى حالة التذكر الطبيعى . ناهيك عن أن التجارب المحفزة تبدو أكثر دقة وتحديداً من تلك التى يتذكرها الإنسان وهو فى وعيه الطبيعى ، الأمر الذى يغلب أن يكون مبدأ عاماً . ولقد كان يعتقد أن المخ يُسجل كل ما يلفت انتباهه الواعى إليه ، وأن هذا السجل دائم بصفة أساسية ، على الرغم من أنه قد يتم "نسيانه" فى حياتنا اليومية .

ومؤخراً جداً ، عاد واضعو النظريات إلى افتراض يشبه افتراض فلاورنز والذى يقترحون فيه أن كل جزء من أجزاء المخ يتضمن كل الذكريات . وهذا النموذج قائم على الصورة الهولوغرافية . وبمعنى أبسط ، فإن شريحة الصورة الهولوغرافية هى قطعة زجاجية ، تنسخ صورة طيفية ثلاثية الأبعاد إذا ما مر خلالها شعاعان من الليزر بزاوية مناسبة . وأحد الأمور المذهلة بشأن هذه الشريحة التصويرية أنك إذا ما كسرتها إلى ١٠٠ جزء ، وأخذت أحد تلك الأجزاء وسلطت عليها

ـعاعى الليزر . فلم يزل بإمكانك أن تحصل على نفس الصورة
ـرغم من أنها أقل وضوحا) ومن ثم . فإن كل جزء من الشريحة
ـسويرية الهولوغرافية يحتوى على سجل مصغر للصورة الكاملة

ويذكر العالم البريطانى دايفيد بوم وآخرون أن المخ يعمل بطريقة
ـبهة . بمعنى آخر أن كل خلية من خلايا مخنا . والتى تبلغ
ـيين قد تعمل كمخ مصغر مسجلة بطريقة معقدة للغاية تجربتنا
منها . بحيث يصعب على أجهزة قياسنا غير الملائمة التعامل
ـعها . وبقدر ما تبدو هذه النظرية خيالية . إلا أنها تقطع شوطاً كبيراً
ـاه تفسير الذكريات الرائعة التى نراها فى أحلامنا . والتذكر
ـمتوالى المفاجئ . وذكريات حادّى الذاكرة . والإحصائيات الناتجة
ـ تجارب رزوينسوايج . ونتائج تجارب بينفيلد . وعظمة النتائج
ـاضية لـ "أنوخين" وكثير من تجارب نموذج ما قبل الوفاة .

*بينما يبزغ فجر القرن الواحد والعشرين (قرن المخ) نجد أنفسنا*
*ـى اعتاب عالم جديد ومدهش من المعرفة الخاصة بالمخ والذاكرة*
*ـ ابداية شبيهة بتلك التى تمت فى علم الفلك منذ أعوام قليلة*
*ـمـ تم اطلاق أول تلسكوبات فى الفضاء خارج الغلاف الجوى*
*ـستكشف الكون . حتى فى الوقت الذى تقرأ فيه هذا الكتاب*
*ـجد فى جميع أنحاء العالم باحثون وعلماء يقومون باكتشافات*
*ـيدة مذهلة عن عقلك المدهش وقدرة ذاكرتك غير المعقولة .*

## كم عدد العقول

تكملة هذا البحث الحديث أسفرت عن اكتشاف جديد وهو أنه
ـس لدينا عقل واحد بل عدة عقول . وقد حصل البروفسير روجر
ـبرى مؤخرا على جائزة نوبل نتيجة لإنجازه الذى أحدث طفرة فى
ـ المجال . حيث اكتشف أن كل واحد منا لديه عقل ينقسم إلى
ـمين هامين من الناحية الفسيولوجية . إذ يتعامل كل منهما على
ـه مع وظائف ذهنية مختلفة

وفى الثمانينيات أوضح البروفسير إران زايدل الذى تولى إكمال
ـبروفسير سبرى أن سلسلة مهارات القشرة المخية يتم توزيعها
ـ أكبر مما كان يعتقد فى بداية الأمر . كما أوضح أن كلا من

نصفى المخ يبدو وأن له قدرة كامنة على القيام بالسلسلة الكاملة لمهارات القشرة المخية .

وقد كان يعتقد فى بداية الأمر أن هذه المهارات ـ التى نعرف الآن أنه يمكن عزوها إلى القشرة المخية *كاملة* ـ تنقسم فى نصفى المخ الأيسر والأيمن بالطريقة التالية :

الجانب الأيسر من القشرة المخية يعمل بالطريقة الآتية :

١ منطق
٢ كلمات
٣ قوائم
٤ العدد
٥ تسلسل
٦ رسم تخطيطى
٧ تحليل

وبالمثل فإن الجانب الأيمن من القشرة المخية يتعامل مع الوظائف الذهنية التالية :

١ الإيقاع
٢ الخيال
٣ حلم اليقظة
٤ الألوان
٥ الأبعاد
٦ الإدراك الفراغى
٧ الصورة الكاملة



*هذا هو عقلك بطريقة بسيطة جدا . رسم كما تم تصويره بالأشعة السينية . حيث . ...تصوير من الكتف الأيسر . لذا فقد ظهر النصف المخى الأيسر بأكمله . إذا فأنت ... النصف الأيسر من القشرة المخية التى تتعامل مع الوظائف الذهنية للمنطق . ... . والقوائم . والأعداد والتسلسل والرسم التخطيطى والتحليل . أما الجانب ... من القشرة المخية والذى يمكن أن ترى الجزء الخلفى منه فقط . فيتعامل مع ... والخيال وحلم اليقظة والألوان والأبعاد والإدراك الفراغى والصورة الكاملة*

وقد وجد سبرى وآخرون أنه كلما استخدم الناس كلا الجانبين ... مخهما . أفاد استخدام أحد الجانبين الجانب الآخر . على سبيل ...ثال . وجد أن دراسة الموسيقى تساعد فى دراسة الرياضيات . وأن ...اسة الإيقاع تساعد فى دراسة اللغات . ودراسة اللغات تساعد فى ...اسة تعلم الإيقاعات الجسدية . ودراسة الأبعاد تساعد فى دراسة ...رياضيات التى تعين المخ على تصور الأبعاد . وهكذا . فقد وجد ...ضا أنه كلما استخدم الإنسان هذه المجالات أصبحت ذاكرته بأكملها ...دية . وأصبحت العملية برمتها أكثر إمتاعا .

## الخلاصة

لا يهم ما تعلمته . فبمكان ما بداخلك تكمن كل قدرة من هذه القدرات، وهى ببساطة تترقب منك أن تخرجها .

# المبادئ السرية التى تقوم عليها

# الذاكرة الخارقة

## نظرة عامة

- مبادئ الذاكرة
- الألفاظ الدلالية التذكيرية التصويرية

قدس الإغريق الذاكرة . وأطلقوا عليها "منيمو ساين" وهو اسم مشتق من كلمة " أساليب تقوية الذاكرة Mnemonics " والتى تعبر عن تقنياتها . كتلك التى توشك أن تتعلمها .

فى عصور الإغريق والرومان . اعتاد أعضاء مجلس الشيوخ التدرب على أساليب تقوية الذاكرة بهدف التأثير على السياسيين الآخرين والعامة . وذلك من خلال قدراتهم الخارقة على التعلم والتذكر . كما تمكن الرومان . من خلال تلك الأساليب السفسطائية البسيطة . من تذكر آلاف الوحدات وما بها من إحصائيات تتعلق بإمبراطوريتهم تماماً . وكذلك أصبحوا حكامَ زمانهم .

وقبل أن تدرك الانهيار النفسى لوظائف التركيبات اللحائية . كان الإغريق قد توصلوا قديماً إلى أن ثمة مبدأين أساسيين يكفلان لنا ذاكرة ممتازة . ألا وهما :

**التخيل**

**الاتصال**

إن معظمنا ـ فى الوقت الحالى ـ لا يهتمون باستغلال قدرتهم على التخيل. فهم يكتفون فقط بمعرفة القليل حول طبيعة الصلات الذهنية. فى حين شدد الإغريق على ذينك المبدأين الخاصين بوظائف الذهن. كما أنهم أفسحوا لنا المجال لتطوير تلك التقنيات .

فإذا أردت تذكر *أى شىء* مثلا . ينبغى عليك *ربط* ذلك الشىء *بآخر معلوم لديك* أو *بمفردة بعينها* (ستوفر لك أنظمة الذاكرة بالكتاب تلك المفردات السهلة التذكر ) مطلقا لخيالك العنان أثناء تلك العملية .

## مبادئ الذاكرة

إن المبادئ التى وضعها الإغريق لضمان ذاكرة مثالية تتناسب والمعلومات التى تم التوصل إليها مؤخرا حول اللحاء الأيمن والأيسر ؛ إذ توصلوا إلى أنه حتى تتمتع بذاكرة جيدة . لابد لك من الاستعانة بالأوجه المختلفة للذهن . سيتم تحديد تلك المبادئ بالفصل التالى.

وكى تتمتع بها. لابد من تضمين الأحد عشر مبدأ التالية بمنظورك الذهنى المتصل . والتى يسهل تذكرها عند اختصارها فى أحرف أولى.

## ١ * الإحساس المتزامن / الحواس

يشير ذلك الاصطلاح إلى تداخل الحواس ، حيث إن أغلبية من يتمتعون بذاكرة جيدة وغيرهم ممن يتبعون أساليب تقوية الذاكرة تتزايد حدة حواسهم . ومن ثم يقومون بخلطها بهدف التذكر والاسترجاع . لذا فمن الضرورى زيادة حدة الحواس والتدرب عليها من أجل تنمية الذاكرة :

أ) البصر

ب) السمع

جـ) الشم

د) الذوق

هـ) اللمس

و ) إحساس حركى والشعور بوضع الجسم وتحركه فى حيزما.

## ٢ الحـركة

توفر الحركة معدل احتمالات كبير لمخك من أجـل عقـد الصـلات .. ثم التذكر . وذلك في أية مفردة من شأنها تقوية الذاكرة . ولـدى ..رك تلك المفردات بذهنك . قم بإضفاء طابع منظورى ثلاثـي الأبعـاد ..ها . واستعن بتنـاغم المفـردات وإيقاعـها بذاكرتـك أيضـا . كـأحد ..م الحركـة . حيـث إنـه كلمـا زاد إيقـاع المفـردة بذهنـك . زاد ..رحها . ومن ثم يتم تذكرها بشكل أفضل.

## ٣ الاتصـال :

مهما كان ما ترغب في تذكـره . تـأكد مـن ربطـه أولا بشـيء مـا .. بذهنك . أى نظام إطارى :
واحد – فرشاة ألوان . اطلع أيضا على نظام الاتصال .

## ٤ النشاط الجنسى ( الشبق )

نتمتع جميعنا بذاكرة جيدة فى هذا المجال . فلتستعن بها !

## ٥ . روح الدعابة

كلما أضفيت علـى مفرداتك جـواً أكـبر مـن المـرح. والسـخرية . الهزل . والسـيريالية . تزايـدت لديـك القـدرة علـى تذكرهـا بشـكل ..ح. فلتستمتع بذاكرتك !

## ٦ تخيل

هنا تكمن قوة ذاكرتك . حيث يقول أينشـتين : "إن التخيـل أهـم .. المعرفة. حيـث إن المعرفـة محـدودة . فيمـا يطـوق الخيـال العـالم ..ره. محدثـا التقـدم والارتقـاء" فكلمـا لجـأت إلى خيـالك للتذكـر. ..سنت ذاكرتك بشكل أفضل. ( تأسيس الذاكرة)

## ٧ * الأرقام

إن الترقيم يضفى مزيداً من الفاعلية والخصوصية على مبدأ الترتيب والتتابع.

## ٨ * الرمزية

إن استبدال مفردة غنية بالمعانى بمفهوم مجرد ممل يزيد من إمكانية التذكر، وكذلك الاستعانة بالرموز التقليدية ، مثل : إشارة التوقف أو مصباح الإضاءة .

## ٩ * اللون

كلما سنحت لك الفرصة، استعن بكافة ألوان الطيف (المتغايرة/الساطعة) حتى تضفى مزيداً من الإثارة على أفكارك وبالتالى يسهل تذكرها .

## ١٠ * الترتيب و/ أو التتابع

يتولى الترتيب والتتابع ، بالإضافة إلى بعض الأسس الأخرى ، إتاحة مرجع فورى على نطاق واسع ، ويزيد كذلك من احتمالية الدخول العشوائى لأية معلومات بالمخ ، أمثال : الترتيب من الصغير إلى الكبير ، وتآلف مجموعات الألوان ، والتصنيف تبعاً للطبقة ، والمجموعة المرتبية .

## ١١ * مفردات إيجابية

فى أبلغ المواقف إيجابية وإرضاء ، ستجد المفردات فى وضع أفضل للتذكر، حيث إنها تحمل العقل على استعادتها ، ولكن ثمة مفردات سلبية يغفلها العقل، حتى وإن طبقت كافة المبادئ السالف ذكرها، أو كانت سهلة التذكر، وذلك لاستنكاره مفهوم استعادتها.

### ١٢ ☼ المبالغة

بالغ فى سعة مفرداتك (كبيرة أو صغيرة) وكذلك شكلها وطريقة العمل. وبالتالى يتحقق لك الذكر .

**مقتطفات العقل**

**يتحقق لك حفظ مبادئ الذاكرة الأساسية عند اختصار أحرفها الأولى ؛ حيث إنها تخرجك من نطاق ذاكرتك الضيقة .**

### ألفاظ دلالية تذكيرية تصويرية

توجد لفظة دلالية بكل نظام ذاكرة على حدة . وهى بمثابة لفظة دلالية تذكيرية تعتمد عليها باقى المفردات التى ترغب فى تذكرها . حيث تم تصميمها لتكون لفظة تصويرية لابد أن تسفر عن صورة ما فى ذهن من يتبع نظام الذاكرة. وهكذا جاء اسم "لفظة تذكيرية تصويرية".

### صفاء اللغة

أثناء دراستك لأنظمة تقوية الذاكرة السفسطائية التى سيتم تناولها فى الفصول التالية. ستدرك أهمية تثبتك من احتواء الصور التى وضعتها فى ذهنك على المفردات التى ترغب فى تذكرها . وأن تكون تلك المفردات بدورها متصلة بصور دلالية تذكيرية . كما إن الصلات بين صور نظام الذاكرة والأمور التى ترغب فى تذكرها لابد وأن تكون واضحة. ونقية . وبسيطة بقدر الإمكان .

يمكن تحقيق ذلك باتباع الآتى :

١– إسقاط الأشياء معاً .

٢– إلصاق الأشياء معاً .

٣- رص الأشياء فوق بعضها البعض .
٤- رص الأشياء أسفل بعضها البعض.
٥- وضع الأشياء داخل بعضها البعض .
٦- تبدل مواضع الأشياء
٧- استحداث مواضع جديدة للأشياء .
٨- نسجها فى نسق واحد .
٩- تغليفها معا .
١٠- استنطاق الأشياء .
١١- حثها على الرقص.
١٢- جعلها تتوافق فى اللون والرائحة والأداء .

يتضح لك الآن أن الأنظمة التى استفاد منها الإغريق . والتى تم تجاهلها طيلة ٢٠٠٠ عاما وكأنها مجرد أساليب حيلية . اعتمدت حقيقة على النهج الذى تسير عليه وظائف العقل البشرى . حيث أدرك القدماء أهمية الألفاظ . والترتيب . والتتابع . والترقيم . والتى تعرف الآن بوظائف اللحاء الأيسر . أما التخيل . واللون . والإيقاع . والأبعاد . وأحلام اليقظة . فتعرف حاليا بوظائف اللحاء الأيمن .

فإذا طبقت مبادئ وأساليب تقوية الذاكرة . فلن تحسن فقط من كفاءة ذاكرتك بالمواضع المحددة بالكتاب . بل سيسمو إبداعك أيضا . وبالتالى تزيد سرعة وظائف الذهن واستيعابه للمعلومات بنفس الكفاءة. ومن ثم تبتكر تركيبا جديداً من اللحاء الأيمن والأيسر لمخك .

## الخلاصـــة

ستنقلك الفصول التالية من نطاق الأنظمة البسيطة إلى أخرى أكثر تقدما. تحوى خرائط ذهنية ـ وهى نواة أساليب تقوية الذاكرة ـ التى تمكنك من تذكر آلاف الوحدات. ومن ثم تتمكن من الاحتفاظ بالنتائج المذهلة التى ستحققها. إذ يستعرض الفصل الأخير كيفية الاحتفاظ بذكرى شىء ما فترة طويلة من الزمن.

# نظام الرابطة

## نـظرة عامــة

- اختبار نظام الرابطة للذاكرة

سوف تلاحظ بنفسك فى هذا الفصل أنه يمكن أن تتحسن ذاكرتك وسوف تطلق من خلال ذلك العنان لقوى الخيال والإبداع لديك

نظام الرابطة هو أفضل أنظمة الذاكرة ، وسـوف يمنحـك الأسـاس الذى تتمكن من خلاله من جعـل التعلـم ـ وهـو أكـثر الأنظمـة تقدمـاً ـ غاية فى السهولة، ويستخدم لتذكـر قوائـم قصـيرة مـن البنـود ، مثـل قوائم التسوق ، حيث يتم ربط كل بند فـى هـذه القائمـة بـالبند الـذى يليه ، وأثناء استخدام هذا النظام ، سوف تعتمد على اثنى عشر مبـدأ من مبادئ الذاكرة :

الحسية

الحركة

الربط

الطبيعة الجنسية

روح الدعابة

الخيال

الرقم

الرمزية

اللون
الترتيب / أو التسلسل
الصور الإيجابية
المبالغة
وسوف تستعين كذلك بالحواس الست :

التذوق
اللمس
الشم
النظر
السمع
السجع / الإيقاع

ومن خلال استخدام كل هذه المبادئ والمهارات . سوف تكون مدربا على العلاقة الديناميكية بين فصى المخ الأيمن والأيسر . وبين حواسك. مما يزيد القدرة الكلية لذهنك . تخيل . على سبيل المثال . أنه قد طلب منك القيام بالتسوق لشراء الأشياء التالية :

ملعقة تقديم فضية
ستة أكواب للشرب
موز
صابون نقى
بيض
مسحوق غسيل
خيط تنظيف الأسنان
خبز قمح
طماطم
ورد

بدلاً من البحث في كل مكان عن قطع الورق الصغيرة (فكل شخص لابد وأنه رأى أشخاصاً يبحثون بيأس فى كل جيوبهم على قطع الورق الصغيرة المكتوب عليها قائمة التسوق أو قد يكون هو

. خصيا قد فعل ذلك بنفسه) أو محاولة تذكر كل بند في قائمة
سوق من خلال التكرار أو نسيان - على الأقل - شيئين أو ثلاثة في
ى مرة . يمكنك ببساطة تطبيق مبادئ الذاكرة كما يلي :

تخيل نفسك خارجاً من الباب الأمامي مؤدياً بإتقان أكثر حيل
لتوازن إثارة للدهشة . إذ تمسك بفمك أضخم ملعقة تقديم فضية .
بض بأسنانك . بحيث تشعر وتتذوق المعدن وهو في فمك .

وعند منتهى الناحية الأخرى من الملعقة هناك ستة أكواب
كريستالية غاية في الجمال والروعة. تعكس ضوء الشمس على
عينيك. مما يؤدي إلى إبهار العينين . أثناء نظرك بمتعة ودهشة
. كما يمكنك أن تسمع صوت اهتزاز الأكواب فوق الملعقة
. وأثناء خروجك إلى الطريق العام تتعثر في أعظم ثمار الموز
اللون الأصفر والبني .

ولكن بما أنك ماهر جدا في لعبة التوازن . فقد يمكنك بالكاد
ثبات مكانك بثقة وتفادي السقوط. وبما أنك قد قمت بدفع قدمك
تحقق التوازن المطلوب . تجد أنك حين وضعتها كان ذلك على قطعة
الصابون النقي. على أن ما حدث كان يفوق قدراتك . فهو أمر لا
يمكن السيطرة عليه . لذا فقد اختل توازنك لتسقط على كومة من
. ومع سقوطك على البيض تسمع صوته وهو يتكسر تحت
. كما يمكنك كذلك رؤية الصفار والبياض والشعور بملابسك وقد
بللت واتسخت.

ومن خلال استخدام قدرات التخيل لديك للمبالغة في كل شيء.
ت ترى الوقت قصيراً . وتتصور أنك عدت إلى المنزل خلال ثانيتين
. وبدلت ملابسك وقمت بغسلها باستخدام مسحوق غسيل شديد
. وبسبب ذلك . فأنت لا تود بالطبع الخروج من المنزل مرة
أخرى . ولكنك مضطر . لذا فأنت تجذب نفسك باتجاه السوق من
خلال حبل متين مصنوع من ملايين من خيوط تنظيف الأسنان وطرفه
مربوط بالصيدلية بنهاية السوق .

وتشم رائحة ذكية أثناء سيرك لخبز طازج من القمح الخالص .
نفسك وأنت تسير خلف الرائحة تتبعها وتفكر في طعمه الرائع
طازج. وأثناء دخولك إلى المخبز تلاحظ ما يثير دهشتك وهو أن كل

أرغفة الخبز الموضوعة على أرفف المخبز محشوة بالطماطم الحمراء الطازجة.

وأثناء خروجك من المخبز . وأنت تمضغهما تشعر بسعادة شديدة تجعلك على الفور تفكر فى شراء الورد . فتدلف إلى محل الورد القريب . الذى لا يبيع سوى الورود الحمراء . فتشترى باقة جميلة منها. وتشعر بسعادة غامرة وأنت ترى حمرة الورد الجميلة . وتشم رائحته الفواحة وتحس بشوكه يغزّ أصابعك.

لقد انتهيت الآن من قراءة هذا المشهد الخيالى . فلتغمض عينيك وترجع بالذاكرة إلى صورة المشهد الخيالى الذى انتهيت منه لتوك. إذا كنت تعتقد أن بإمكانك بالفعل تذكر البنود العشرة الموجودة بقائمة التسوق . فانتقل فى الحال إلى الصفحة القادمة وقم بملء الفراغات بالأجوبة المطلوبة . ولكن لو لم تكن قد تمكنت من تذمر الأشياء العشرة بشكل صحيح . فارجع إلى بداية الفصل وقم بقراءته مرة أخرى. وحاول تخيل الصور فى ذهنك بشكل صحيح بتسلسل الأحداث والأشياء . ثم انتقل إلى الصفحة التالية وابدأ فى ملء الفراغات.

## اختبار الذاكرة

قم هنا بملء الفراغات باستخدام البنود العشرة بقائمة التسوق :

______________________

______________________

______________________

______________________

______________________

______________________

______________________

______________________

______________________

______________________

إذا نجحت فى تذكر سبعة أشياء أو أكثر . فقد أحـرزت بـالفعل
نتيجـة ممتـازة وحققـت تقدمـاً فـى مجـال الذاكـرة والقـدرة علـى
الاسترجاع. كمـا أنـك اسـتخدمت الآن المفـاتيح الرئيسـية لاسـتغلال
الطاقات والقدرات غير المحدودة للعقل البشرى .

## الخلاصـــة

قـم بـالتدريب علـى اسـتخدام نظـام الرابطـة علـى قـائمتين مـن
ابتكارك. وتأكد أنك تستعين بمبادئ الذاكـرة مـن خـلال تذكـرك أنـه
كلما كنت مبدعاً ومطلقاً العنان لخيالك . كنت أفضل كثيراً .

عندمـا تنتهـى مـن التدريـب علـى نظـام الرابطـة انتقـل إلى
الفصل التالى .

# نظام العدد والشكل

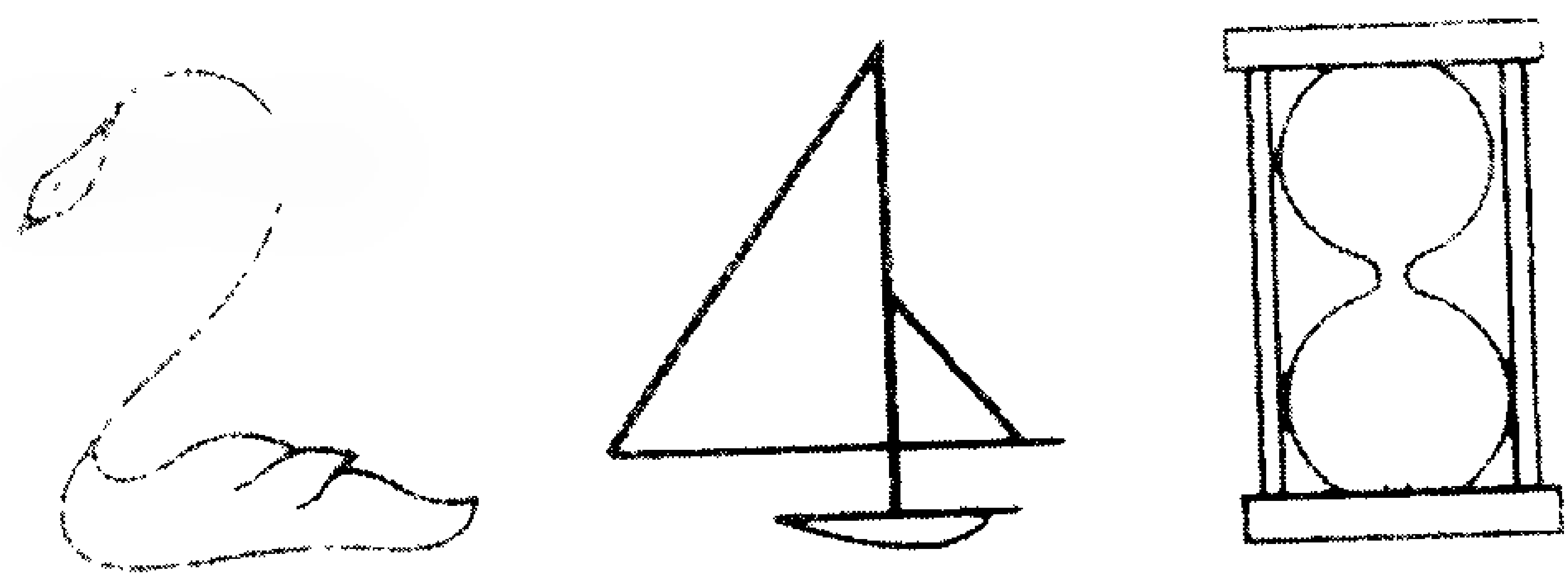
فى الفصل الخامس تعلمت نظام الربط . الذى قمت فيه بتطبيق جميع مبادئ الذاكرة باستثناء العدد والترتيب. الآن سننتقل إلى أول أنظمة ذاكرة الربط بين الشيء والعدد .

ونظام ذاكرة الربط بين الشيء والعدد يختلف عن نظام الربط فى أنه يستخدم قائمة خاصة بصور الذاكرة الرئيسية التي لا تتغير أبداً. والتى يمكن أن نربط بينها وبين أى شيء ترغب في تذكره. ويشبه إلى حد كبير خزانة الملابس الحاوية لعدد معين من حمالات الثياب التى يمكنك أن تُعلق عليها ملابسك. والتى لا تتغير أبداً . ولكن الملابس التى تعلقها عليها هى التى تتغير بشكل لا نهائى. فى نظام الشكل والعدد الذى تناولناه كأول أنظمة الربط بين الشيء والعدد نجد أنهما يمثلان حمالات الثياب والأشياء التى ترغب أن تتذكرها تمثل الملابس التى تُعلق عليها . وهذا النظام نظام سهل يستخدم الأعداد من ١ إلى ١٠ فقط .

إن أفضل نظام هو النظام الذى ستبتكره بنفسك . وليس الذى يُقدم إليك. وذلك لكون الأذهان متباينة إلى حد كبير . والصلات والروابط والصور التى قد تكون فى ذهنك ستختلف بصفة عامة عن تلك التى فى ذهنى وفى أذهان الآخرين. فتلك التى تستقيها من خيالك الخلاق ستدوم لفترة أطول وتكون فعالة أكثر من التى يتم

.رسها فى ذهنك . ومن ثم فسأشرح لك كيف يمكنك بالضبط أن تُقيم
..لما وأعطيك أمثلة عن كيفية استخدامه عملياً .

فى نظام الشكل والعدد ما عليك إلا أن تُفكر فى صور لكل عدد
.. الأعداد من ١ إلى ١٠ بحيث تذكرك الصورة بالعدد . لأن لكليهما
.نس الشكل . على سبيل المثال . ولجعل مهمتك أسهل قليلاً نجد أن
الكلمة الرئيسية لذاكرة الشكل والعدد. والتى يستخدمها معظم الناس
العدد (2) هى الأوزة لأن العدد يشبهها فى شكلها . وأيضاً لأنها
.سخة حيّة رائعة منه .



فى نظام الشكل والعدد . فإن الصور التى تشبه العدد يتم استخدامها كحمالات الثياب أو كالخطاطيف للربط بينها وبين الأشياء التى تريد تذكرها . على سبيل المثال . الصورة الرئيسية الشائعة للعدد 2 هى الأوزة .

أمامك فى الصفحة التالية قائمة بالأعداد من ١ إلى ١٠ وبجانب
كل عدد فراغ كى تدوّن فيه كل الكلمات التى تعتقد أنها تصور شكل
الأعداد على أفضل ما يكون . حاول عندما تنتقى الكلمات أن تتأكد
من أنها صور تسر الناظر إليها لما فيها من ألوان كثيرة جيدة وقدرة
رئيسية على التخيل . وينبغى أن تكون هذه الصور من النوعية التى
تمكنك من الربط بينها وبين الأشياء التى ترغب فى تذكرها بسهولة
ويسر باستخدام SMASHIN SCOPE الموجود فى ذاكرتك.

وها هى أمثلة متعددة :

١- **فرشاة الرسم**، قُطب . قلم رصاص . قلم جاف . قشة . شمعة

٢- **أوزة** . بطة

٣- **قلب** . صدر . لُغد . وراء . تل خُلدى

٤- **يخت** . طاولة . كرسى

٥- **شصّ** . صنج وطبل . امرأة حامل

٦- **خرطوم فيل** . نادى جولف . ثمر الكرز . أنبوب

٧- **منحدر صخرى**. خيط الصيد. بومرنج (من أنواع الخشب)

٨- **الإنسان الثلجى**. كعكة محلاة. الساعة الرملية. امرأة جميلة

٩- **بالون وعصا** . مضرب تنس . فرخ الضفدع . راية

١٠ - **كرة ومضرب** . لوريل وهاردى

امنح نفسك ما لا يزيد على عشر دقائق لإنهاء القائمة من ١ إلى ١٠ . وحتى إذا وجدت بعض الأعداد صعبة فلا تقلق . فقط ادرسها جيداً :

| العدد | اختر كلمات ذاكرة الشكل والعدد الخاصة بك |
|---|---|
| ١ | |
| ٢ | |
| ٣ | |
| ٤ | |
| ٥ | |
| ٦ | |
| ٧ | |
| ٨ | |
| ٩ | |
| ١٠ | |

الآن وقد خرجت بالعديد من صور العدد الخاصة بك . ورأيت من الاقتراحات ينبغى عليك اختيار صورة الذاكرة الرئيسية للشكل العدد لكل عدد. والتى هى أفضل صورة بالنسبة لك .

عندما تنتهى من ذلك . ارسم فى الوجه الآخر للصفحة الصورة المناسبة لكل عدد من وجهة نظرك . (لا تجعل الإحباط يسيطر عليك إذا رأيت أنك لست بارعاً فى الرسم. فعقلك السليم يحتاج إلى التدريب ). كلما استخدمت الألوان أكثر فى الصور كان أفضل .

فى نهاية هذه الفقرة عليك أن تغلق عينيك وتختبر نفسك بأن تمر بذهنك مروراً سريعاً على الأعداد من ١ إلى ١٠ بالترتيب . عندما تصل إلى كل عدد اربط ذهنياً بينه وبين صورة الذاكرة - الرئيسية للشكل العدد والتى اخترتها ورسمتها مستخدماً مبادئ الذاكرة خاصة المبالغة واللون والحركة . تأكد من أنك ترى بالفعل الصور على شاشة الفيديو لجفنى عينيك المغلقتين أو تسمعها. أو تتذوقها. أو تشمها. عندما تنتهى من هذا التدريب ألق نظرة سريعة على الأعداد بالترتيب المقلوب رابطاً بينها وبين الكلمة التى اخترتها . ومطبقاً مبادئ الذاكرة كذلك . ثم اختر أعداداً بصورة عشوائية وبأقصى سرعة ممكنة لترى مدى السرعة التى ترد بها الصور إلى الذهن . وفى النهاية اعكس العملية بُرمتها باستعراض الصور على شاشة الفيديو الداخلية الخاصة بك . لتتبين السرعة التى يمكنك أن تربك بها بين الأعداد الرئيسية والصور . أجرِ هذا التدريب الآن .

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

ان ما قمت به يعد بالفعل عملا رائعا يعجز معظم الناس عن ... به. لقد وضعت فى ذهنك وخيالك الخلاق نظاما ستكون قادرا ... استخدامه طوال حياتك. يجمع بين مزايا كلا الجانبين الأيمن ... يسر لمخك.

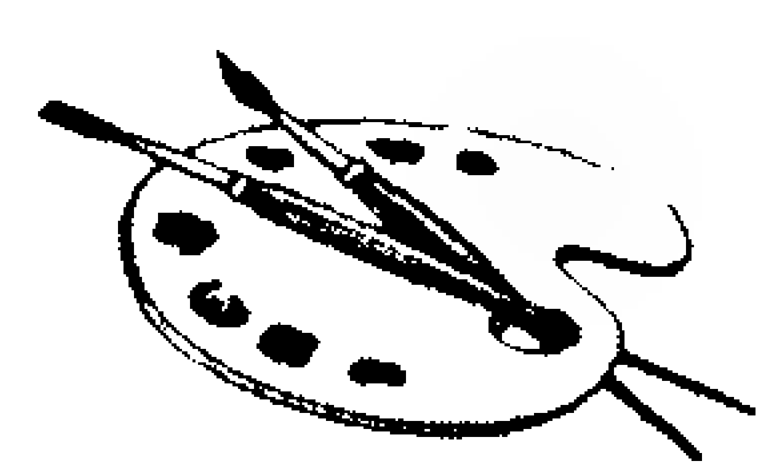
واستخدام هذا النظام سهل وممتع ويتضمن الوظائف الرئيسية ... رة : الربط والاتصال والتخيل . على سبيل المثال ، إذا كانت ... قائمة بعشرة أشياء وترغب فى أن تتذكرها لكن ليس باستخدام ... ربط كما فى الفصل السابق ، بل باستخدام الترتيب العددى - سواء ... ن الترتيب العددى المقلوب أو الترتيب العددى العشوائى . فإن ... م الشكل والعدد سيجعل العملية برمتها سهلة.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ١ | سيمفونية | ٦ | شروق الشمس |
| ٢ | صلاة | ٧ | فطيرة التفاح |
| ٣ | بطيخ | ٨ | زهور نباتات مثمرة |
| ٤ | بركان | ٩ | سفينة فضاء |
| ٥ | دراجة بخارية | ١٠ | حقل قمح |

كى تتذكر هذه الأشياء بأى ترتيب ، كل ما عليك فعله هو أن ربط بينها وبين ما يلائمها من الذاكرة الرئيسية للشكل والعدد . وكما هو الحال فى نظام الربط وجميع أنظمة الذاكرة ، ينبغى تطبيق مبادئ الذاكرة على كل ما يقابلك ، وكلما كنت خصب الخيال كان أفضل. امنح نفسك ثلاث دقائق فقط لإنهاء استظهارك لتلك الأشياء العشرة مستخدما نظام الشكل والعدد ، ثم دوّن الإجابات بأسفل. دوّن كلا من كلمات صور الشكل والعدد والأشياء التى طُلب منك تذكرها مقترنة بالأعداد الملائمة لها. إذا كنت تشعر بالثقة فابدأ الآن. أما إذا كنت لا تشعر بالثقة فقد يكون من المفيد لك أن تقرأ الأمثلة الآتية :

| | كلمة الشكل والعدد | الشيء |
|---|---|---|
| ١ | | |
| ٢ | | |
| ٣ | | |
| ٤ | | |
| ٥ | | |
| ٦ | | |
| ٧ | | |
| ٨ | | |
| ٩ | | |
| ١٠ | | |

كدليل لهؤلاء الذين قد يجدون صعوبة قليلة فى هذا الترتيب . فها هى أمثلة للطرق المحتملة التى يمكنك أن تربط بها بين الأشياء العشرة التى تستظهرها وصور الذاكرة الرئيسية للشكل والعدد :



١ بالنسبة **لسيمفونية** فإنك قد تتخيل موسيقاراً يقود الفرقة الموسيقية بفرشاة رسم ضخمة وبطريقة عصبية وبرش دهان الرسم على معظم الموسيقيين . أو قد تتخيل عازفى الكمان يعزفون على آلاتهم بقشه . وأيا كان ما تتخيله . فإنه يجب تطبيق مبادئ الذاكرة .

٢ **صلاة** هى كلمة مجردة هناك افتراض (اعتقاد) خاطئ بأنه يصعب استظهار الكلمات المجردة . فباستخدام تقنيات الذاكرة الملائمة ستكتشف أو ربما تكون قد اكتشفت بالفعل أن هذا الكلام غير صحيح. إن كل ما عليك فعله هو أن

تتخيل الاسم المجرد فى شكل ملموس . فقد تتخيل أوزة أو بطة وجناحاها مرفوعان كاليدين فى الصلاة .

٣- سهل !

٤ قد تتخيل **بركاناً** هائلاً فى المحيط . وهذا البركان ينفجر بشدة تحت **يختك** مُطلقاً صوتاً وقوة شديدين. الأمر الذى يجعل اليخت يرتفع وينخفض فوق سطح الماء . أو قد تتخيل بركاناً يتضاءل فى الحجم حتى يصبح صغيراً جداً لدرجة تمكنه من الاستقرار على كرسى كنت على وشك الجلوس عليه (قد تشعر بهذا بالتأكيد). أو تتخيل طاولة ضخمة للغاية . تسد فوهة البركان .

٥- **خطاف** ضخم ينزل من السماء ويرفعك أنت ودراجتك البخارية فوق الطريق الذى كنت تنطلق عليه بسرعة فائقة . أو أنك قد تقود دراجتك البخارية إلى محل الآلات الموسيقية وتصطدم بالصنج والطبل محدثاً ضوضاءً هائلة . أو أن التى تقود الدراجة البخارية امرأة حامل ضخمة الحجم .



٦ **شروق الشمس** قد يتدفق من خرطوم الفيل . أو أنك قد تأخذ فى ركل نادى الجولف فى الهواء على نحو متكرر فيقع فى شراك أشعة الشمس وتجذبه الشمس نحوها. أو أن شعاع الشمس يخترق ثمرة الكريز كأشعة الليزر . مما يجعلها هائلة الحجم أمام عينيك وتتخيل فراقها بينما تقضمها والعصير يسيل على ذهنك .

٧- منحدر صخرى يتكون برمته من **فطيرة التفاح** . أو أن خيط الصيد بدلاً من أن يمسك بسمكة يمسك بفطيرة تفاح رائعة . أو أن البمرنج قد يطير فى الفضاء ويتحول إلى فطيرة فى حجم الجبل ولا يعود . بل يبعث إليك بالروائح الطيبة للفطيرة والقشرة الخارجية لها .

٨- قد يكون **الرجل الثلجى** مزيناً تماماً **بزهور** رائعة وردية اللون. أو أن الساعة الرملية بدلاً من أن تطلعك على الوقت بسقوط حبات الرمال تطلعك عليه بسقوط زهور متناهية فى

الصغر . أو أن امرأتك الجميلة تسير بطريقة مثيرة وسط حقول لا نهاية لها من الزهور . تصل إلى خصرها .

٩- قد يكون بإمكانك أن تجعل **سفينة الفضاء** متناهية فى الصغر حتى تصل إلى حجم العصا أو البالون . أو تجعلها أصغر من ذلك . بحيث تصل إلى حجم الحيوان المنوى الرئيسى الذى يوشك على تلقيح بويضة . أو تتخيل سفينة الفضاء وهى تغادر الغلاف الأرضى وفى مقدمتها راية ضخمة .



١٠- إنك لتشعر بصدمة حيال **مضربك** عندما يتصدع وهو يضرب **الكرة**. وترى الكرة وهى تعبر **حقول** لا نهائية من **القمح** الذهبى الجميل والذى يتموج بصورة متواترة . أو أنك تتخيل لوريل وهاردى وهما يؤديان دور رجلين غاية فى الحمق ويترنحان وهما يجتازان حقول لا نهاية لها من القمح .

وهذه بالطبع أمثلة فقط أوردناها للإشارة إلى نوع المبالغة والتخيل والحسية والفكر المبدع . الذى هو ضرورى لإقامة روابط الذاكرة الأكثر فعلية . وكما هو الحال بالنسبة لنظام الربط . فإنه من الضرورى أن تندرب على هذا النظام بمفردك. أنصحك بأن تجرى لنفسك اختبارا واحدا على الأقل قبل أن تنتقل للفصل التالى .

من أفضل الطرق لفعل هذا أن تختبر نفسك مع أفراد أسرتك وأصدقائك. اطلب منهم أن يكونوا قائمة من أى عشرة أشياء وأن يقرأوها عليك مع توقف قدره من خمس إلى عشر ثوانى بين الشىء والآخر . وفى اللحظة التى يذكرون فيها الشىء الذى ستستظهره . فكر فى الارتباطات المحتملة غير المعتادة النابضة بالحياة والمبالغ فيها. وقم بعرض الصور على الشاشة الداخلية وقوها كلما تقدمت . وسوف تدهشكم السهولة التى يمكنك أن تتذكر بها الأشياء . وتندهشون أكثر عندما تكون قادرا على تكرار هذه الأشياء بترتيب عشوائى ومعكوس

لا تنزعج إذا ما خلط بين ما تحتويه القوائم السابقة والقوائم ...دة . فكما ذكرنا في بداية الفصل يمكن تشبيه نظام الربط بين ...ء والعدد بحمالات الثياب . ويمكن ببساطة أن ترفع معطفا ...طا) وتضع مكانه آخر.

...ى الفصل التالى سأتعرض لنظام آخر قائم على الأعداد من ١ إلى . ذلك نظام التناغم بين الشيء والعدد . ويمكن الربط بين هذين ...مين ليتسنى لك أن تتذكر عشرين شيئا بنفس السهولة التى ...رت بها العشرة لتوك . فى الفصول اللاحقة سأتناول أنظمة أكثر ...عددا تسمح لك بتخزين قوائم تحتوى على أشياء تصل إلى الآلاف . ...سح بهذه الأنظمة للذاكرة طويلة المدى . والأشياء التى ترغب فى ...حفظ بها لفترة طويلة من الزمن . كما ينصح باستخدام نظم ...ى والعدد الذى تعلمته لتوك ونظام التناغم بين الشيء والعدد الذى ...ك على تعلمه من أغراض الذاكرة قصيرة المدى . تلك الأشياء التى ...ب فى تذكرها لعدة ساعات فقط .

## الخلاصة

امنح نفسك ما يقرب من يوم . كى تصبح ماهرا فى استخدام ...نيات التى تعلمتها حتى الآن قبل أن تتطرق إلى الفصل القادم .

# نظام التناغم بين الشىء والعدد

## نـظرة عامــة

- اختبـار ذاكـرة الشـكل والعـدد والتنـاغم بـين الشىء والعدد

ستجد أنه من السهل تعلم نظام التناغم بين الشىء والعــدد بصفـة خاصة . وذلك لأنه يتطابق مع نظــام الشـكل والعـدد مـن حيـث المبدأ.

وطبقاً له . فإنه يمكن استخدامه أيضاً لتذكر قوائم قصيرة تحتـاج إلى تخزينها فى مخك فقط لفترة قصيرة .

فى نظام تناغم الشىء والعــدد كمـا هـو الحـال مـن قبـل . فـإنك ستستخدم الأعداد من ١ إلى ١٠ وبدلاً من أن تكون لديك صور رئيســية للذاكرة تشبه شكل العدد . فإنك ستبتكر صوراً رئيسية للذاكرة تمثلــها كلمة تتناغم مع صوت العدد.

على سبيل المثال . فإن الكلمة الرئيسية المتناغمة لصورة الذاكـرة. والتى يستخدمها معظم الناس لعــدد 5 هـى hive . والصـور التـى يستخدمونها تتراوح بين خلية نحــل (hive) عملاقـة - ينطلـق منـها سرب مــن النحــل العمـلاق يغطـى السـماء - إلى خليـة نحـل (hive) مجهرية بها نحلة واحدة بالغة الصغر.

وكما هو الحال فى نظامى الربط ونظام الشكل والعدد . فإنه من الضرورى هنا أيضاً أن تطبق مبادئ الذاكرة جاعلاً الصورة محسوسة وخيالية ونابضة بالحياة بقدر ما تستطيع . وكما فى الفصل السابق . ستجد قائمة بالأعداد من ١ إلى ١٠ وفراغاً أمام كل عدد ، لتدوّن فيه كلمة الصورة المتناغمة التى تعتقد أنها تمثل أفضل صورة لكل عدد . تأكد من أن الصور ستكون بالنسبة لك خطاطيف ذاكرة جيدة . ويمكنك أن تنتقيها من القائمة التى سترد فيما يلى .

لابد وأن قدراتك على الربط والتفكير المبدع قد حسنت من قدرتك الذهنية. لذا امنح نفسك ست دقائق وليس عشر ـ كما كان الحال من قبل ـ لتدوّن كلمات الصورة الرئيسية الأولى .

| العدد | اختر كلمة صورة التناغم بين الشيء والعدد الخاص بك |
|---|---|
| ١ | |
| ٢ | |
| ٣ | |
| ٤ | |
| ٥ | |
| ٦ | |
| ٧ | |
| ٨ | |
| ٩ | |
| ١٠ | |

وكما هو الحال من قبل . فسأقدم لك عدة أفكار لصور بديلة شائعة الاستخدام. ادرس هذه الأفكار مع الكلمات الرئيسية للصور المتناغمة الخاصة بك واختر لكل عدد من ١ إلى ١٠ الكلمة التى تعتقد أنها تمثل العدد على أفضل ما يكون من وجهة نظرك :

١ **كعكة محلاة** ، شمس . راهبة . الهونى . ركض . لهو

٢ **فروة حذاء**. مقعد. لعبة اللو. طاقم. ثيتل إفريقى. هديل الحمام. خوار البقرة .

٣- **شجرة** . برغوث . بحر . ركبة . يرى . حُرّ
٤- **بـاب** . مستنقع . خنزير برى . مخلب . يصب
٥- خلية نحل . يقود . الثوم المعمر . يغوص . لغة خاصة
٦- **غابات** ، أحجار بناء . فتائل . ركلات . لعقات
٧- **سـماء** . ديفون . خميرة
٨- يتزلج . طعم . بوابة . أكل . تاريخ
٩- **كرمة**. خمر. فتل (جدل). سطر . يتناول العشاء . صنوبر
١٠- دجاجة. قلم جاف. عرين. الصعود (طـائر صغـير جـداً).
رجال. ين يابانى

بعد اختيارك لكلمة الصورة المتناغمة الرئيسية الملائمة . ارسم هذه الصورة مستخدماً كثيراً من التخيل والألـوان بقـدر الإمكـان فـى الفـراغ المتاح أمامك .

وبعد انتهائك من قراءة هذه الفقرة اختبر نفسك بالصورة المتناغمـة الرئيسية التى اخترتها. أغلق عينيك . وألق نظرة خاطفة على الأعداد من ١ إلى ١٠ عارضاً علـى شاشـتك الداخليـة صـورة واضحـة ومشـرقة للصورة المتناغمة الرئيسـية التـى لديـك لكـل عـدد . أولاً ـ ألـق نظـرة خاطفة على النظام من ١ إلى ١٠ بالترتيب الطبيعى . ثانياً ـ ألقَ نظرة سريعة على النظام بترتيب عشوائى . وفى النهايـة انتـق الصـور "مـن مخيلتك" واربط بينها وبين الأعداد . وكما تفعل فى كل تدريـب كـرّر هذه العملية جاعلاً كل مرة أسرع من سابقتها.

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

حتى تكتسب هذه المهارة ويكون ذهنك قادرا على تخيل الصورة بمجرد أن تفكر فى العدد. اجعل هذا التدريب يستغرق منك خمس دقائق فقط. ابدأ الآن.

الآن وبعد أن استوعبت نظام التناغم بين الشيء والعدد سترى أنه يمكن استخدامه تماماً بنفس الطريقة التى يُستخدم بها نظام الشكل والعدد .

وبعد أن تعلمت كلا النظامين . فليس أمامك فقط نظامان منفصلان من ١ إلى ١٠ . بل أمامك أيضاً مقومات نظام تسمح لك بتذكر (عشرين) كلمة بالترتيب الطبيعى والعشوائى والمعكوس . كل ما عليك أن تفعله هو أن تنشيء أحد هذين النظامين على طريقة الأعداد من ١ إلى ١٠ وتجعل النظام الآخر يمثل الأعداد من ١ إلى ٢٠ . قرر أياً من النظامين تريده . وقم بتجربته على الفور.

امنح نفسك ما يقرب من خمس دقائق لاستظهار القائمة التى بأسفل . وعندما ينتهى الوقت. دوّن الإجابات كما هو موضح بالفقرة القادمة .

| | |
|---|---|
| ١ ذرة | ١١ تألُق |
| ٢ شجرة | ١٢ سكة حديدية |
| ٣ سماعة الطبيب | ١٣ قدّاحة |
| ٤ أريكه | ١٤ نتوء صغير |
| ٥ زُقاق | |
| ٦ قُبعة حريرية عالية | ١٦ نجم |
| ٧ الحاجز الزجاجى للسيارة | ١٧ سلام |
| ٨ عسل | ١٨ زر |
| ٩ فرشاة | ١٩ زورق |
| ١٠ معجون أسنان | ٢٠ مضخّة |

# كيف تنمى كل ما تعلمته حتى الآن بصورة تامة ؟

لقد انتهيت الآن من إعداد أنظمة الذاكرة الخمسة الخاصة بالفرد. ألا وهى: أنظمة الاتصال . وشكل الأرقام . والرقم ـ السجع . والغرفة الرومانية . ونظام الأبجدية .

يمكنك الاستعانة بتلك الأنظمة مفردة أو مجمعة . والجدير بالذكر أنه يمكنك تنحية نظام أو اثنين منها "كمخزون ثابت للذاكرة" فى حالة ما إذا توافرت لديك قائمة مليئة بالمفردات التى ترغب فى تذكرها على مدى عام أو أكثر .

وقبل الانتقال إلى الأنظمة الأشمل . أود تعريفك بأسلوب هام وبسيط لمضاعفة قدرة أى من الأنظمة التى قد تعلمتها حتى الآن. فحينما تنتهى من أحد الأنظمة وتود إضافة قرائن جديدة إليه . كل ما عليك القيام به هو العودة مجدداً لبداية نظامك وتصور القرينة الخاصة بك كما تفعل عادة . ولكن تعامل معها وكأنها داخل كتلة كبيرة من الثلج . حيث إن تلك التقنية التصورية البسيطة ستغير من الصور التى قمت بصياغتها . وستضاعف من تأثير نظامك وذلك من خلال إمدادك بالقائمة الأصلية . بالإضافة إلى نفس القائمة . ولكن فى شكلها الجديد .

فعلى سبيل المثال . إذا كانت اللفظة الدلالية الأولى بنظام شكل الأرقام هى فرشاة الألوان. فستتخيل أنها باقية على حالتها سواء اختفت داخل الكتلة الجليدية . أو برزت من كل جانب.

أما إذا كانت اللفظة الدلالية الأولى بنظام إيقاع الأرقام هى مارد . فستتخيل عندئذٍ أن قرصاً ساخناً يذيب تلك الكتلة الثلجية المتكونة حوله. وإذا كانت الآس هى اللفظة الأولى بنظام الأبجدية . فبإمكانك تخيل بطاقة اللعب إما مجمدة فى المركز . أو تمثل جانباً من الستة الجوانب الخاصة بالكتلة الثلجية. ومن ثم. فإذا كنت تستعين بنظام الأبجدية الثانى ( وكأن الحروف الأبجدية داخل كتلة ثلجية) وكانت الكلمة الأولى التى ترغب فى تذكرها " ببغاء " فمن الجائز أن تتصور ذلك الببغاء يخترق مركز بطاقتك عند القلب . أو البستونى . أو السباتى . أو الديناري ( أوراق اللعب) محطماً تلك الكتلة الجليدية .

## الخلاصة

أصبحت الآن قادرا على تذكر القرائن المتصلة عشوائيا . وموضعين بهما عشر قرائن . وعدد كبير من القرائن المرتبة ( غرفتك الرومانية) وست وعشرون قرينة مرتبة كما يمكنك على الفور مضاعفة تلك القدرة عند الاستعانة بطريقة الكتلة الثلجية .

# إيقاعات ذاكرتك

## نـظرة عامـــة

- المراجعة أثناء فترة الدراسة
- المراجعة أثناء التدرب علـى اختبـارات الذاكرة
- المراجعة عقب الانتهاء من الدراسة

فضلا عن مبادئ الذاكرة التـي قمـت بتطبيقـها خـلال الكتـاب . فثمة أمران أساسيان إذا ما تفهمتهما . ستتمكن من مضاعفة كفاءة ذاكرتك لدى اكتسابك للمعلومات ، ومن ثم مضاعفتها مجددا بعد استيعابه ١) المراجعـة أثنـاء الدراسـة ٢) المراجعـة عقـب الانتهاء من الدراسة.

## المراجعة أثناء الدراسة

حتى يتسـنى لـك إدراك كيفيـة أداء إيقاعـات ذاكرتـك لوظيفتـها ثناء فترة الدراسة. سيكون من المفيد قيامك بالمراجعة أثناء تلك الفترة. ولتحقيق ذلك اتبع التعليمات الآتيـة بعنايـة : اقـرأ القائمـة العريضـة بالصفحة التالية، بحيث تقرأ كلمة واحدة فى كل مـرة دون الاستعانة

بأنظمة أو تقنيات تقوية الذاكرة، وكذلك دون تكرار أية كلمة. إن المغزى من قراءة هذه القائمة يتمثل فى كم الألفاظ التى يمكنك تذكرها دون اللجوء إلى مبادئ الذاكرة، لذا حاول فقط تذكر أكبر قدر ممكن من الكلمات أثناء قرائتك للقائمة. ابدأ بقراءة ما يلى، ثم اختبر نفسك.

| | | |
|---|---|---|
| كان | ال | معدل |
| ناءِ | من | من |
| يسار | خلف | و |
| اثنان | ليونـــــــاردو | و |
| خاصته | دافنشى | آخر |
| و | ما | ال |
| ال | ال | سير |
| بعيد | يجب | غرفة |
| من | و | إصبع |
| و | من | صغير |
| إن | استطاع | تغيير |
| | ال | |

## المراجعة أثناء التدرب على اختبار الذاكرة

عقب انتهائك من قراءة القوائم السابقة ، قم الآن بتدوين أكبر قدر ممكن من الكلمات العالقة بذهنك منها .

لاحظ الوتيرة التى تسير عليها ذاكرتك : فكمبدأ عام ، يتذكر الأشخاص بصورة أفضل مما يتعلمونه فى بداية ونهاية فترة الدراسة ، حيث ترتبط الأمور مع بعضها البعض بشكل أقوى ، ويبرز دائماً العديد من الوحدات .

وهكذا ، فإن الكلمات المذكورة بالاختبار السابق والتى من الشائع تذكرها ، هى الكلمات الثلاث أو الخمس الأولى ، وكذلك الكلمتان أو الثلاث الأخريات (و. من. ال) ألفاظ يسهل تذكرها بفعل تكرارها وارتباطها مع بعضها البعض. وكذلك (ليوناردو دافنشى) لتميزها بين سائر الألفاظ الأخرى ، فضلاً عن تذكر بعض الأشخاص لمجموعة متصلة من ألفاظهم الخاصة فى القائمة ، وكذلك تعلقهم ببعض الألفاظ لأسباب شخصية .

وإنه لمن الهام أيضاً النظر فيما لم تتمكن من تذكره ، كأى كلمة لم تذكر فى بداية أو نهاية فترة الدراسة ، حيث إنها لم تتصل بسائر أجزاء تلك الفترة. ولا تتحلى كذلك بأية ميزة ، مما يعنى أنه فى كثير من الحالات يسهل إغفال أغلبية القسم الأوسط من فترة الدراسة ، وبما أن السبب فى ذلك راجع إليك وإلى الفترة الزمنية التى تدرس فيها فاطرح على نفسك السؤال التالى : إذا قمت بدراسة نص صعب

لأربعين دقيقة ، فسيعاب فهمك بالضعف والهزال. ولكنك ستلحظ تقدما طفيفا به خلال العشرين دقيقة الأخيرة من قرائتك . فهل عسال أن : (أ) تتوقف فوراً عن الاستذكار ، حيث تستنتج أنه بما أنك بدأت تعى ما تقرأ جيداً ، فبإمكانك التوقف الآن لأخذ قسط من الراحة ، أو (ب) تواصل القراءة حيث تنامت درجة فهمك ، وهكذا فبوسعك الاستمرار فى القراءة حتى تتضاءل ، وعندئذٍ تنال قسطك من الراحة ؟

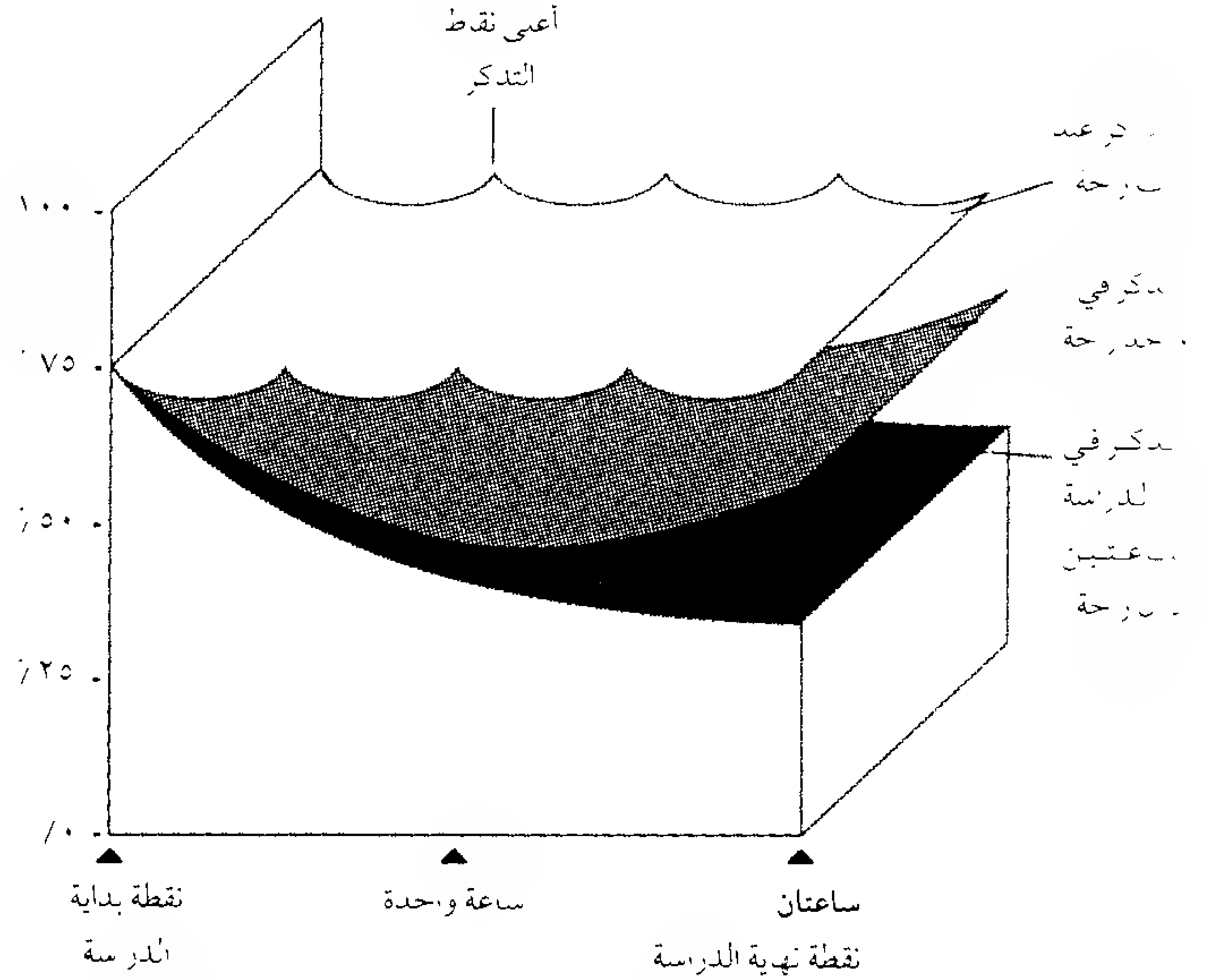
تتخذ أغلبية الأشخاص من الخيار الثانى من هذين الاحتمالين ، مع افتراض أنه إذا ما استقام فهمهم، فسوف تسير كافة الأمور على خير وجه ، وبالرغم من ذلك ، فتشير نتائج الاختبار الذى أجريته وكذلك خبرتك الشخصية إلى أن فهمك واسترجاعك لما فهمت شيئان متغايران ، حيث إنهما يحملان أوجهاً عديدة للاختلاف . والعامل الوحيد الذى يميزهما هو التحكم فى وقتك.

إذ إنك لا تتذكر ما فهمت بالضرورة ، ولكن بمرور الوقت ستتذكر أقل القليل مما فهمته ما لم تتوصل لحل مشكلة الانحدار الكبير للذاكرة أثناء القسم الأوسط من فترة الدراسة ، وسيتم تطبيق إيقاع الذاكرة هذا مهما كانت المادة التى تتعلمها ، بما فيها أنظمة الذاكرة ، ولكن هدفك هو تعلم يتناغم فيه الفهم والتذكر إلى أقصى حد .

ويتسنى لك ذلك فقط من خلال تنظيم الوقت الذى تدرس فيه على هذا المنوال ، بهدف الإبقاء على ارتفاع مستوى الفهم ، بدون إتاحة الفرصة لمستوى الذاكرة للهبوط بمنتصف الطريق ، كما يسهل تحقيق ذلك بتقسيم أوقات دراستك إلى وحدات زمنية أكثر إفادة ، تتراوح معدلاتها فى المتوسط فيما بين عشرٍ إلى خمسين دقيقة ، أو كما يتضح بالشكل التالى ثلاثين دقيقة مثلاً ، فإذا نظمت وقتك بهذه الطريقة ، فسيتضح لك على الفور العديد من المميزات :

١- لن تنتاب ذاكرتك نفس حالات الانحدار العميقة التى كانت عليها عند عدم أخذك قسطاً من الراحة .

٢- سيتوفر لديك العديد من نقاط البداية والنهاية أثناء فترة الدراسة ، بدلاً من نقطتين سابقاً فقط تتسم فيها ذاكرتك بالكفاءة .




رسم تخطيطي لتوصيح وحدات الزمن ذات المعدل الأعلى للتذكر

٣- عند لجوئك لفترات الراحة . أثناء فترة الدراسة، سوف ينتابك شعور بالاسترخاء . وذلك بشكل أكبر مما قد تكتسبه عند مواصلتك للقراءة بدون استراحة . فضلاً عن الكفاءة العالية التى تطرأ على قدرتك على الفهم والاسترجاع.

٤- بما أن مقدرتك على الاسترجاع وشعورك بالاسترخاء قد ازداد إثر حصولك على قسط من الراحة . فستزداد تبعاً لذلك مقدرتك على استيعاب القسم التالى الذى تتناوله عند استئنافك للقراءة. حيث إنك بصدد قيادة مؤسسة لتغذية وربط المعلومات الجديدة . أما الشخص الذى لا يحصل على فترات راحة ، ففضلاً عن شعوره بالإرهاق المتزايد، فسوف تتضاءل درجة تذكره لما تعلمه من قبل . وتتضاءل لديه

بالتالى فرصة عقد الصلات بين قدر المعلومات القليل الذى استوعبه وجملة المعلومات الضخمة التى لم يفهمها .

٥- وعلى النقيض من مفهوم "الحس العام" أو "الفطرة" فإن كفاءة ذاكرتك تزداد أثناء فترات الراحة بدلاً من هبوط مستواها الفورى. وترجع تلك الطفرة بالذاكرة إلى طبيعة نصفى المخ الأيمن والأيسر فى فض المشكلات لفترة من الزمن بعد استيعابك للمعلومات أثناء فترة الدراسة. كما أنك عندما تعاود القراءة بعد فترة من الراحة . فستنضوى المعلومات طوع سيطرتك بشكل *أكثر* وعياً عما كانت عليه عند مواصلتك للقراءة بلا راحة . إن تلك النقطة بالغة الأهمية . حيث إنها تمحو أى شعور بالذنب قد ينتابك إثر لجوئك للراحة فى الوقت الذى تعتقد فيه وجوب أن تنكب على العمل بجد . *(انظر كتاب استخدم عقلك . التفاصيل بالفصل التاسع)*

ينبغى ألا تزيد فترة راحتك عن دقيقتين أو ثلاث . بحيث تقوم بالتنزه . أو إعداد مشروب . أو القيام ببعض التمارين الرياضية . أو التأمل . أو الاستماع للموسيقى الهادئة بهدف صرف ذهنك عن التفكير .

ولمزيد من الكفاءة والفاعلية . ينُصح عند بداية ونهاية كل فترة بالقيام بمراجعة سريعة على ما قد تعلمته فى الفترة السابقة وما ستتعلمه فى التالية . حيث إن تلك السلسلة الدءوبة من المراجعة والاسترجاع والتى من شأنها مساعدتك على توثيق المعلومات التى تكتسبها . تمدك بالثقة والنجاح على مدار عملية الدراسة . وتتيح لذهنك التوجه المباشر نحو النقطة التالية . وتوفر له كذلك مجمل المعلومات التى أنت بصدد اكتشافها خلال عملية الدراسة.

يمكنك من خلال تجميع معلوماتك حول إيقاع ذاكرتك ومبادئها. بالإضافة لاستعانتك بخيالك الجامح أن تعقد صلات وعلاقات خيالية أثناء الدراسة . محولاً انحدارات مستوى التذكر بمنتصف فترات الدراسة إلى خطوط مستقيمة .

## المراجعة عقب الانتهاء من الدراسة

بما أنك قد يسّرت من عملية المراجعة أثناء الدراسة . فإنه لمن
ـام الآن القيام بنفس الأمر بعد انتهاء فترة الدراسة . ولكن
ستفاجئك أسلوب التذكر بعد الدراسة بأمرين : أولاً ـ ستحتفظ ذاكرتك
ـبر قدر من المعلومات التى تعلمتها بعد مرور دقائق قليلة من انتهاء
ـرة الدراسة . ثانياً ـ ستفقد ٨٠٪ من تفاصيل ما قد تعلمته خلال ٢٤
ـعة (يمكنك الاستفادة من هبوط مستوى الذاكرة فى إزالة ما علق بها
من معلومات . كما رأينا بالفصل السادس . فأنت ترغب فى
الاستفادة من طفرة ارتفاع مستوى الذاكرة لما لها من فوائد . ولكن
ـحدار مستواها بالغ الخطورة . لذا فعادة ما تحتاج للتأكد من تلافى
حدوث ذلك . ويتمثل السبيل إلى تحقيق ذلك فى الاسترجاع والتكرار.

فإذا قمت بالدراسة مدة ساعة . سيرتفع معدل تذكرك بعد
الانتهاء منها بنحو عشر دقائق . حيث إنه يعد الوقت الأمثل لإجراء
ول مراجعة لك. وتقتصر وظيفة المراجعة على غرس المعلومات
ـلذهن. بهدف ترسيخها . لذا فإذا أردت استرجاعها عند أول طفرة
لذاكرتك. سيتغير الرسم البيانى الخاص بالتذكر بعد الدراسة. وستظل
معلومات كما هى بدلاً من فقدها. حسبما يتضح من الشكل التالى .
وإذا قمت على سبيل المثال بالدراسة لمدة ساعة كاملة. فستلجأ إلى
مراجعة ما قرأت لأول مرة بعد مرور أول عشر دقائق . ثم إعادة
لمراجعة مجدداً بعد مرور ٢٤ ساعة. ثم يشرع أسلوب مراجعتك بعد
ذلك فى اتخاذ الشكل المشار إليه بالرسم البيانى. حيث تحدث
المراجعات فى وحدات زمنية خاضعة للتقويم مثل. أيام. أسابيع.
شهور. أعوام. على أن تبدأ المراجعة بعد مرور يوم واحد. ثم بعد
مرور أسبوع. فشهر. ثم بعد مرور سنة. وهلمّ جرا.

تستلزم كل مراجعة وقتاً وجيزاً . حيث إن الأولى منها تقوم على
مراجعة المعلومات الخاصة بملاحظات خريطة ذهنك ( انظر الفصل
لثانى والعشرين ) وقد تستغرق ما يناهز عشر دقائق بعد الانتهاء من
دراسة ساعة كاملة . أما كل مراجعة لاحقة بعد ذلك . فتعتمد على
تدوين المعلومات الرئيسية فى مجال اهتمامك . قم بعد ذلك بمقارنة

ملاحظاتك العابرة بتلك الأساسية . حيث إن ذلك سيعينك على إضافة أية أمور قد أغفلتها سابقا . أو أية معلومات جديدة تكون قد اكتسبتها أثناء الفترة ما بين المراجعتين كملاحظات هامشية. وهكذا تضمن لنفسك تذكر كافة المعلومات التى تحتاجها .

إنه لمن المفيد عقد مقارنة بين أذهان من يداومون على المراجعة . وأذهان من لا يقومون بذلك . إذ تدخل معلومات من لا يقومون بالمراجعة إلى عقولهم وتخرج بشكل دائم . فيكون من الصعب عليهم استيعاب معلومات جديدة وفقا للخبرات السابقة فى المعرفة . والتى تفيد بفقد المعلومات الحديثة . فيصبح التعلم فى هذه الحالة عسيرا . وتصير المراجعة غير ملائمة . وتكون عملية الدراسة والفهم والاسترجاع فى مجملها شاقة ومنفرة .

أما من يقومون بالمراجعة . فسيكتشفون أن المعلومات الجديدة تستوعب بطريقة أسهل عند توافر مخزون من المعلومات ، مما قد يترتب عليه تلك السلسلة الإيجابية . حيث يتعاون الفهم. والدراسة. والمراجعة معا للحفاظ على مسيرة عملية التذكر بسهولة .

## مقتطفات العقل

كلما تعلمت أكثر . أصبح من السهل عليك تعلم المزيد .

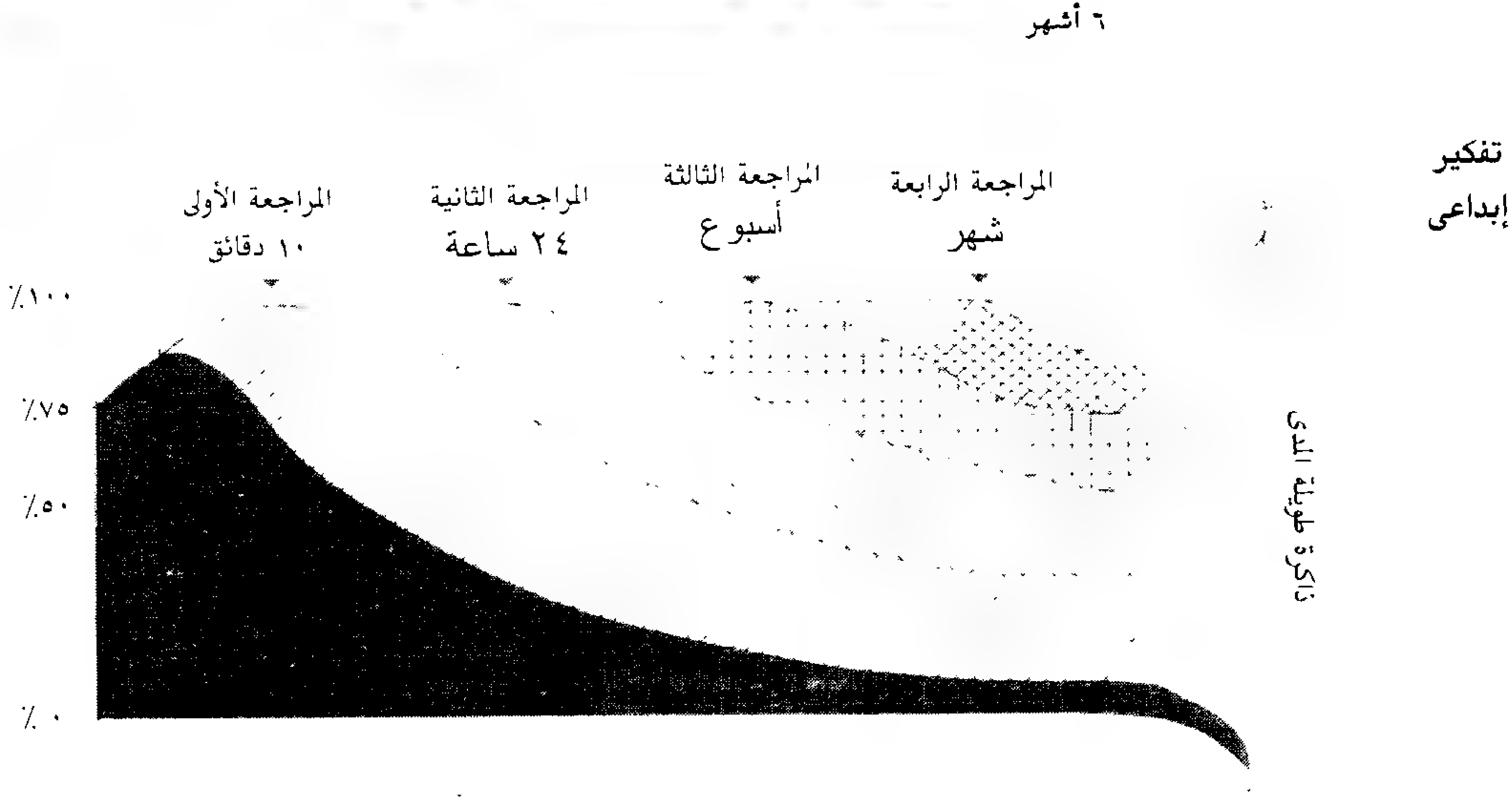
من الجائز تطبيق تلك المعلومات الخاصة بالمراجعة بعد الدراسة على مواقفنا إزاء انحدار قدراتنا العقلية . وبالأخص انحدار مستوى الذاكرة بفعل التقدم فى السن . وقد أشارت جميع إحصائياتنا إلى تدهور ذاكرة الإنسان بداية من سن الرابعة والعشرين . ولكن تلك الاكتشافات ـ وإن كانت ذات شأن ـ تحوى أخطاء فادحة . حيث إنها تعتمد على دراسات كانت قد تناولت أشخاصا ممن يجهلون كيفية أداء الذاكرة لوظيفتها . وكذلك يميلون إلى تجاهلها. كما أن الاختبارات الدالة على هبوط مستوى الذاكرة مع التقدم فى السن . قد

تم إجراؤها على من لا يطبقون مبادئ الذاكرة ولا يقومون بالمراجعة عقب الدراسة .

وقد أظهرت التجارب الحديثة التى أجريت على من قاموا بتطبيق تلك المبادئ . وتحكموا فى إيقاعات ذاكرتهم أثناء وبعد الدراسة أن عكس تلك الاكتشافات هو حقا ما يهم . حيث إنك إذا ما داومت على الاستعانة بالقدرات العددية . واللغوية . والتحليلية . والمنطقية . والتسلسلية الخاصة بالنصف الأيسر للمخ . وكذلك القدرات الإيقاعية . والموسيقية . والتخيلية . والأبعادية الخاصة بالنصف الأيمن له . فضلاً عن مبادئ الذاكرة وإيقاعها الزمنى - جميعاً بطريقة ذاتية التعلم - فلن تتضاءل قدرتك العقلية بفعل التقدم فى السن فقط . بل ستزيد فاعليتها أيضاً. فكلما غذيت ذاكرتك بالمزيد . زادت قدرتك على خلق شبكات اتصال خيالية بآفاق جديدة ومن ثم تزيد كفاءتها وقدرتها على التذكر والإبداع .

## الخلاصـــة

كلما أمددت ذاكرتك بالمزيد . زاد عطاؤها فى المقابل . بالفائدة المركبة.


٦ أشهر
تفكير إبداعي
المراجعة الأولى
١٠ دقائق
المراجعة الثانية
٢٤ ساعة
المراجعة الثالثة
أسبوع
المراجعة الرابعة
شهر
٪١٠٠
٪٧٥
٪٥٠
٪٠
ذاكرة طويلة المدى

# الجزء الثانى

# الذاكـــــــــرة

## الأنظمة الرئيسية

# النظام الرئيسى

### نظرة عامة

- الكود الخاص بالنظام الرئيسى
- تدريب النظام الرئيسى الأولى

بعد أن زدت من مرونة ذهنك بشكل كبير . فإن قدراتك على التخيل. والربط. والإحساس والإبداع معدة الآن للبدء فى النظام الرئيسى وإجادته بسهولة . وهو نظام يمكن استخدامه لابتكار أنظمة ذاكرة غير محددة إذا شئت.

النظام الرئيسى هو نظام الذاكرة الأساسى . وقد استمر استخدامه لأكثر من ٣٠٠ عام منذ منتصف القرن السابع عشر . وتم تصميمه للمساعدة على كسر قيود الأنظمة السابقة . والتى كانت محدودة للغاية على الرغم من روعتها وفاعليتها . فقد كانت الحاجة ماسة إلى نظام يمكن الإنسان من تذكر ليس فقط قائمة بنود تزيد عن العشرة . بل قوائم غير محدودة على الإطلاق . وفى الوقت ذاته كانت هناك حاجة لمثل هذا النظام . ليتمكن الإنسان من تذكر الأرقام والتواريخ وكذلك تنظيم الذاكرة وإعدادها بمئات . بل وآلاف الطرق المفصلة .

والفكرة الأساسية للنظام هى الإفادة من حرف أو صوت حرف مختلف لكل رقم من صفر إلى ٩ بكود خاص :

## الكود الخاص بالنظام الرئيسى

الرقم = الكود الخاص به
صفر = ص.س ، ز ، ذ ، ظ
١ = د ، ض ، ت ، ط ، ث
٢ = ن
٣ = م
٤ = ر
٥ = ل
٦ = ش
٧ = ك ، ق ، ج
٨ = ف
٩ = ب

أما بالنسبة للحروف أو الأصوات مثل أ ، و ، ى ، و (الهمزة) أو الحروف ع ، هـ و ح فلا توجد أرقام مرتبطة بها . وتستخدم هذه الحروف كفراغات فى الكلمات المصورة بنظام الذاكرة الرئيسى . والتى سوف تبدأ فى تكوينها بعد قليل .

ولتلافى عناء استظهار هذا الكود دون فهم . سوف نحاول معاً التوصل إلى وسائل بسيطة تساعد على تذكر مثل هذا النظام وذلك الترتيب الخاص :

صفر = ص . وهو الحرف الأول من كلمة صفر . وصوتا س وص لهما نفس المخرج إلا أن حرف ص أثقل فى النطق .

١ – حرف د . وهو الحرف الأخير من كلمة واحد

٢ – حرف ن . ويتكرر مرتين فى كلمة اثنين

٣ = حرف م مشابه فى رسمه لشكل رقم ٣ ( ٣ - م)

٤ = حرف ر يمثل أو ل صوت ساكن فى كلمة أربعة .

٥ – حرف ل . ويليه خمسة أحرف فقط فى الأبجدية .

وهى :

( م ن – هـ – و – ى)

٦ = حرف ش يحتوى أثناء كتابته على ثلاثة أحرف فقط (ش – ى – ن) ورقم ٣ هو نصف رقم ٦ . كما أن حرف "ش" فى الأبجدية العربية يسبقه اثنا عشر حرفاً ( أ - ب – ت – ث - ج - ح - خ – د – ذ – ر ز – س ) ورقم "١٢" هو ضعف الرقم ٦ .

٧ = حرف ك . يشابه فى تكوينه أو رسمه شكل الرقم ٧ . فمع تعديل بسيط فى شكل حرف "ك" وإزالة الهمزة يتكون لدينا رقم ٧ (ك – لـ – ٧ – ٧ )

٨ = حرف ف يليه فى الأبجدية العربية ثمانية أحرف هى (ق – ك ل – م – ن هـ - و – ى)

٩ = حرف "ب" يليه فى الأبجدية العربية حرف "ت" وهو الحرف الأول من لفظة تسعة (٩)

وكما كان الحال مع نظامى "الرقم السجع" والرقم - الشكل " فسوف تتمثل مهمتك فى تكوين كلمة مصورة رئيسية يمكن ربطها بشكل دائم وفورى بالرقم الذى تمثله . ولتأخذ على سبيل المثال . الرقم "١" عليك التفكير فى كلمة مصورة رئيسية تحتوى على صوت واحد فقط من أصوات الحروف الآتية "ت د – ث" على أن تتكون بقية الكلمة من أصوات الحروف التى اتفقنا على عدم تمثيلها بأية أرقام (أ و – ى – الهمزة - هـ - ع – ح ) مثال داء - دواء - تيه . وعند استعادة الكلمة المختارة لرقم "١" ولتكن "دواء" فسوف تدرك أنها لا يمكن أن تمثل سوى رقم "١" فقط . وذلك لأن حرف "د" بالكلمة هو الحرف الوحيد الذى يقابله رقم من الأرقام المتفق عليها . وبقية الحروف بالكلمة لا يوجد ما يقابلها من أرقام فى نظامنا هذا .

والآن فلنحاول مع مثال آخر : الرقم "٣٤" . فى هذه الحالة . فإن الرقم "٣" سوف يمثله الحرف "م" والرقم "٤" سوف يمثله الحرف "ر" حيث تقرأ الأرقام العربية من اليسار إلى اليمين وتتضمن أمثلة الكلمات المحتملة "مراء – مروى مرايا ".

ولتحاول آخذاً فى الاعتبار أن الحرف "د" يمثل ملائمة للأرقام ما بين ١٠ ١٩ . وذلك فى التدريب الآتى . وهو تدريب النظام الرئيسى الأول .

لا تقلق إذا بدا هذا التدريب صعباً . لأنه سوف يلى فى هذا الفصل قائمة بكلمات الذاكرة للأرقام من صفر حتى ٢٥ . لا تتقبل هذه القائمة كحقائق مسلّم بها . ولكن تأكد أولاً من صحتها كلمة بكلمة . وبادر بتغيير أى كلمة تجد صعوبة فى تصويرها أو يكون لديك بديل أفضل منها .

قم باستخدام اسم أو فعل قوى . بحيث يخلق صورة ذاكرة جيدة تتمكن من ربطها بالمعلومات التى تود تذكرها .

## تدريب النظام الرئيسى الأولىّ

| الرقم | الأحرف | الكلمة |
|---|---|---|
| ١٠ | | |
| ١١ | | |
| ١٢ | | |
| ١٣ | | |
| ١٤ | | |
| ١٥ | | |
| ١٦ | | |
| ١٧ | | |
| ١٨ | | |
| ١٩ | | |

**النظام الرئيسى :**

| | | | |
|---|---|---|---|
| صفر | صاع | ١٣ | دماء |
| ١ | دواء | ١٤ | دار |
| ٢ | نوح | ١٥ | دلو |
| ٣ | ماء | ١٦ | دوشاء (المرأة التى أصابها الدوش) |
| ٤ | رحا | | |
| ٥ | لواء | ١٧ | ديك |
| ٦ | شاى | ١٨ | دفّ |
| ١ | قوة | ١٩ | دبّ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ٨ | فوه | ٢٠ | ناسا(وكالة الفضاء |
| ٩ | بوع (عظم يلى إبهام | ٢١ | الأمريكية) |
| ١٠ | الرجل) | ٢٢ | نَدى |
| | داحس: بثرة تظهر بين | | نونة (النقرة فى ذهن |
| | الظفر واللحم فينقلع منها | ٢٣ | الصبى الصغير) |
| ١١ | الظفر) | ٢٤ | نائم |
| ١٢ | دُود (جمع دودة) | ٢٥ | نار |
| | ديوان (الدفتر يكتب به | | نَول |
| | اسماء الجيش وأهل | | |
| | العطاء) | | |

إن لديك الآن الكسور والمفاتيح الخاصة بنظام الذاكرة الأساسى للأرقام من الصفر . حتى ٢٥ . وهو نظام يحتوى على نمط خاص لتذكرها . وكما رأيت عزيزى القارئ. فإن هذا النظام لا حدود له . وبمعنى آخر أن لديك الآن حروف خاصة للأرقام ما بين صفر و ٢٥ . ولكن يمكن تكوين كلمات من صفر حتى ١٠٠٠ . بل وما يزيد على هذا . ويمكن أن يستمر هذا النظام إلى ما لا نهاية.

فى الصفحات التالية توجد قائمة بالكلمات من ٢٥ حتى ٥٠ . وقد عمدت بعد بعض من أصعب الكلمات إلى تضمين (١) اقتراح لكيفية تكوين الصورة من الكلمة . (٢) التعريف المعجمى الخاص بالكلمة وهو تعريف قد يتضمن كلمات أو أفكاراً تساعد فى تكوين الصورة : (٣) تعريفات جديدة للكلمات يمكن أن تحلّ محلها بشكل فكاهى أو غير معتاد . لكن يضعها دون شك فى قالب لا يمكن أن تنسى من خلاله .

الكلمات الباقية يتبعها مساحات فارغة . وعليك عزيزى القارئ كتابة الكلمات الأساسية الخاصة بك . أو الأفكار التى تراودك فيها. أو الصورة التى سوف تستخدمها فى بعض الحالات عندما يكون من العسير تكوين كلمات مفردة من الأرقام الموجودة . يمكن استخدام الكلمات المركبة . وفى بعض الحالات الأخرى يكون من الضرورى أن يتصدر حرف أو أكثر من الحروف التى لا يقابلها أرقام معينة فى

النظام الرئيسى للذاكرة الكلمات التى تتكون لدينا . وكذلك فى بعض الحالات يتم استخدام الكلمات ، بحيث تكون الحروف الأولى فقط هى الممثلة للرقم ، مع تجاهل الحرف الأخير ، وعلى سبيل المثال فالرقم "٩٧" (ب ، ق) يتم تمثيله بالكلمة التالية (بقرة) ويتم تجاهل الحرف الأخير (ة) وكذلك الرقم "٧" = "ق" يتم تمثيله بكلمة (قوة) مع تجاهل الحرف الأخير (ة) كما يتم تجاهل الشدة على أى حرف . فلا يحتسب إلا برقم واحد ـ مثال: كلمة دفٌ تقابل الرقم ١٨ (د = ١ ، ٨ = ف).

إذا كنت تود توسيع مدى النظام الرئيسى لديك بحيث يشمل أكثر من ٢٥ كلمة ، إذن فمهمتك التالية سوف تكون هى مراجعة هذه القائمة جيدا . وبالطبع سيصعب أن تقوم بهذا مرة واحدة ، ولذا أقترح عليك أن تعمل على مراجعة وتكوين الصور. وتذكر خمسة بنود فقط يوميا . وخلال دراستك للقائمة . حاول أن تجعل صور الكلمات التى تكونها قوية وثابتة قدر المستطاع تذكر كذلك أنه خلال قيامك بدراسة القائمة بأكملها يجب أن تحاول استخدام كل من جانبى القشرة الدماغية . مع التأكد من أنك تقوم فى نفس الوقت بزيادة وتوسيع قدرة الخيال لديك . وكذلك قدرتك على الإبداع والوعى بمختلف الأحاسيس لديك .

حتى عندما تشير الكلمات إلى أفكار أو معتقدات حاول أن تجعلها فى مستوى أكثر واقعية ، وعلى سبيل المثال. فإن الرقم ١٤٩ والذى تمثله كلمة (ضرب) لا يصح تمثيله من خلال تصوير قوة هلامية أو ألم فظيع . ولكن يجب تصويره من خلال أحد المواقف التى يجرى بها ضرب بالفعل ـ كمشهد لمشادة عنيفة أو معركة حامية ، بمعنى آخر أنه سيتحتم عليك فى كل حالة محاولة تصوير كلمات الذاكرة بشكل يسمح بتذكرها بسهولة .

فى الحالات التى تكون الكلمات مشابهة للفكرة الموجودة فى أخرى سابقة. تكون هناك أهمية قصوى لجعل الصور مختلفة فى حالة الجمع ، حيث يمكنك أن تتخيل عددا عظيما من الأشياء يقف إزاء شيء واحد فقط ضخم الحجم . فسوف تجد فائدة كبرى فى كلمات نظام الذاكرة الرئيسى ، ليس فقط لكونه سيمكنك من تذكر عدد

مدهش من الأشياء قد يصل إلى ألف أو يزيد (بالترتيب أو بشكل عشوائى) ولكن لأنه سوف يساعدك على زيادة قدرة الربط المبدعة لديك ، والتى تعد غاية فى الأهمية لتذكر أى شيء .

عليك الاستعانة بالمعجم إلى جوارك دائماً ، لترجع إليه إذا وجدت أية صعوبة فى انتقاء الكلمات الرئيسية ، وفى هذا الإطار سوف تساعد الاستعانة بالمعجم على تقوية وتدعيم الصور لديك ، مما يمكنك من انتقاء أفضل الصور أو الكلمات الممكنة ، وسوف تكون ذات قيمة عالية فى تحسين المعلومات العامة عن اللغة لديك .

٢٥ نول
٢٦ ناوش (الفاعل من ناوَش)
٢٧ نوكَى (جمع الأنوك بمعنى
الأحمق)
٢٨ نفاية
٢٩ ناب
٣٠ موسى
٣١ مدية
٣٢ ماعون (اسم جامع لمنافع
البيت كالقدر والفأس
٣٣ والقصعة)
مومياء (الجثة المحنطة فى
٣٤ قبور المصريين القدماء)
٣٥ مُهرُ (ولد الفرس)
٣٦ موال
٣٧ مَوَاش
٣٨ مُكاء (طائر صغير يألف
الريف)
موافى (تخيل شخصاً
تعرفه مع تذكر إحدى
الصفات المميزة له)

٣٩ مهاب (تخيل شخصاً
ضخم الجثة يهابه كل
٤٠ من يراه)
٤١ أرز
٤٢ رداء
٤٣ ريحان
رمح (قناة فى رأسها
٤٤ سنان يطعن بها)
٤٥ رأى رؤيا
ريال (نوع من المسكوكات
٤٦ الفضية يضرب للتعامل
٤٧ به)
ريش
ورِك (ما فوق الفخذ)
٤٨ (تخيل صورتك وأنت
تتورك فى الصلاة)
٤٩ رؤوف (اسم من أسماء
الله الحسنى)
رعب (تخيل مشهداً
٥٠ مرعباً كقيام شخص ملثم
بمطاردتك لقتلك)
لوز



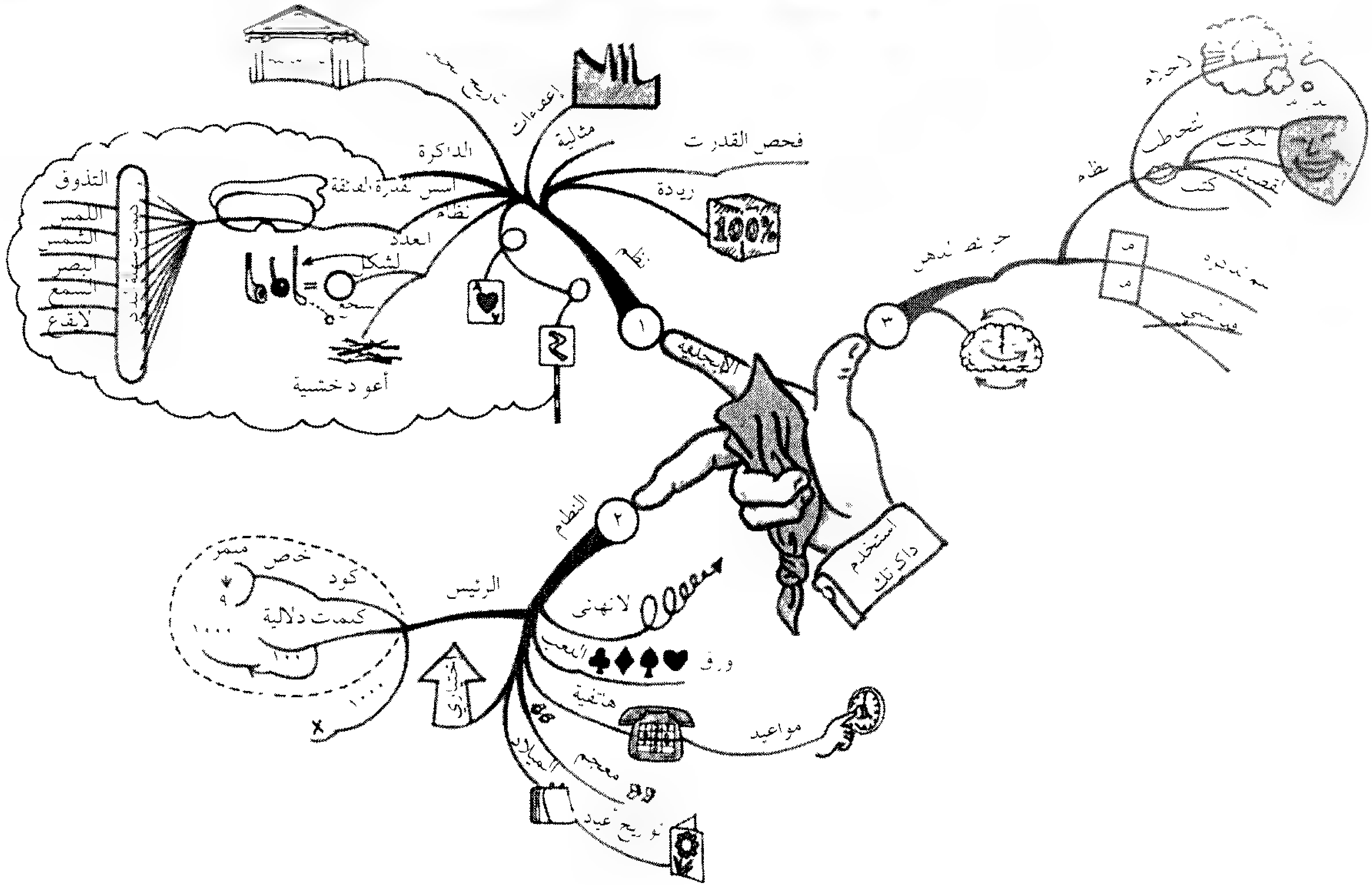
الشريحة I نظام الرابطة – الخيال . المبالغة . العبثية . الربـط.
اللون



الشريحة II مثال لنظام الحجرة الرومانية



الشريحة IV مثال لتذكر الحلم بوضع الصورة الرئيسية



الإيجابية
استخدم ذاكرتك
نظم
فحص القدرات
زيادة
مثالية
إعفاءات
الذاكرة
أسس القدرة المدققة
نظام
أعداد
أشكال
أعواد خشبية
التذوق
اللمس
الشمس
البصر
السمع
لا إيقاع
النظام
الرئيس
كلمات دلالية
كود
خص
ممر
لانهائي
اللعب
ورق
هاتفية
مواعيد
معجم
الميلاد
تواريخ عيد
نظام
كتب

# ١١

## كيف تزيـــــد

# بنسبة ١٠٠٠ بالمائة

### كل ما تعلمته حتى الآن

من الممكن : من خلال عشر قفزات سريعة للخيال ، تطوير نظـام للذاكرة يبلغ ألف وحدة من أساس مائة ، و تطوير نظام للذاكـرة يبلـغ عشرة آلاف من أساس ألف.

وللتوصل إلى هذه النتيجة ، سنقوم باستخدام أسلوب مشابه لذلك الذى شرحناه فى الفصل العاشر، ألا وهو تغليف ، وتغطيـة أو تكويـن أقسام نظام الذاكرة الأكبر لديك بمـواد مختلفـة ، إلخ، فمثـلاً لتوسـيع قاعدة سعتها ١٠٠ كلمـة مـن الذاكـرة لتبلـغ ١٠٠٠ كلمـة ، اسـتخدام أسلوب المضاعفة الحديث ، سوف تضع أقسام النظام الأكـبر لذاكرتـك كما يلى :

١٠٠ - ١٩٩ فى قالب من الثلج

٢٠٠ - ٢٩٩ مغطاة بطبقة سميكة من الزيت

٣٠٠ - ٣٩٩ تشتعل فيها ألسنة اللهب

٤٠٠ - ٤٩٩ ملونة باللون الأرجوانى النابض البراق

٥٠٠ - ٥٩٩ مصنوعة من القطيفة الجميلة

٦٠٠ - ٦٩٩ شفافة تماماً

٧٠٠ - ٧٩٩ يفوح منها عطرك المفضل

٨٠٠- ٨٩٩ موضوعة فى منتصف طريق مزدحم

٩٠٠ - ١٠٠٠ تطفو فوق سحابة وحيدة سابحة فى سماء صافية جميلة مشمسة .

ولمضاعفة هذه المئات العشر لتبلغ كل منها ألفاً ، حيث تحصل على مجموعٍ كلى ١٠٠٠٠ ، عليك باستخدام نفس التقنية مرة أخرى ، فمثلا ، عن طريق استخدام نفس التقنية مرة أخرى ، وعن طريق استخدام ألوان قوس قزح ، يمكنك أن تغمر كل مجموعة تتكون من ألف وحدة بلون مختلف ، وكذلك يمكنك أن تضفى على كل مجموعة تتكون من ألف وحدة رؤية مختلفة ، أو صوتاً مختلفاً ، أو رائحة مختلفة ، أو طعماً مختلفاً ، أو ملمساً مختلفاً ، أو حتى إحساساً مختلفاً ، والخيار لك ، بشرط أن يكون مبنياً على أساس يمنحك أقوى انطباعات الذاكرة .

أما أولئك المهتمون بمعرفة المزيد عن أنظمة الذاكرة الفائقة هذه ، فعليهم قراءة كتاب كن سيد ذاكرتك Master your Memory فى هذا الكتاب نقدم جدولٍ التحسين الذاتى للذاكرة والسيطرة عليها ، ونوضح نظاماً متكاملاً قوامه عشرة آلاف رابط للذاكرة ، كما نقدم "معلومات أساسية " من مختلف مجالات الفن والموسيقى والأدب واللغات ، والجغرافيا ، والتاريخ ، والعلوم ، والفلك.

وكما حدث مع كل الأنظمة السابقة ، قم بممارسة الأنظمة الرئيسية وحدك أو مع أصدقائك ، فقد تشعر الآن بالفعل أن عملية تخزين الكتب فى الذاكرة ، والتحضير للاختبارات ، وأمثال هذه الأشياء ، قد أصبحت سهلة للغاية .

## الخلاصــــة

تطبيقات النظام الأكبر لا حدود لها ، مثلها فى ذلك مثل النظام نفسه ، وسنشرح لكم فى الفصول التالية كيف تطبقونها فى تخزين أشياء فى الذاكرة مثل الكروت ، والأرقام الطويلة ، وأرقام التليفونات، والتواريخ ، وتواريخ الميلاد، والذكريات السنوية ، ومعلومات الامتحانات.

١٤

# نظام ذاكرة

## أوراق اللعب

**استخدم عمليات الذاكرة التى تعلمتها بالفعل لتخزين مجموعة كاملة من أوراق اللعب فى ذاكرتك !**

دائماً ما كان السحرة وخبراء الذاكرة يبهرون جماهيرهم بمقدرتهم على تذكر مجموعات كاملة من أوراق اللعب بنفس الترتيب الذى وضعت عليه ، كما كانوا يثيرون دهشة الجماهير بقدرتهم ، دون تفكير ودون أية صعوبة للتذكر على ترديد أرقام الست أو السبع ورقات التى لم يتم ذكرها عند كشف مجموعة غير كاملة من أوراق اللعب بشكل عشوائى. قد تبدو هذه الأعمال خارقة للعادة ، إلا أنها ليست بكل هذه الصعوبة لو أنك استخدمت عمليات الذاكرة التى تعلمتها بالفعل ، على أن الكثيرين يتهمون القائمين بهذه الألعاب بأنهم يخفون بين الجماهير مساعدين لهم، أو بأنهم يضعون علامات على الأوراق ، أو القيام بالعديد من الخدع الأخرى .

والسر فى إمكانية تذكر أرقام مجموعة كاملة من أوراق اللعب يكمن فى ربط تصور ذاكرتك الأساسى لكل ورقة بالنظام الأكبر الذى تعلمته ، وكل ما هو ضرورى لوضع كلمة تصور ذاكرتك الأساسى لكل ورقة هو معرفة الحرف الأول من الكلمة والخاصة بأحد ألوان ورق اللعب ، بالإضافة إلى رقم الورقة بهذا اللون، فمثلاً تبدأ كل الكلمات التى ستوضع لفئة السباتى بحرف السين ، وتبدأ كلمات فئة القلوب

بحرف القاف ، والبستونى بحــرف الباء والدينـارى بحــرف الـدال ، وسيكون الحــرف السـاكن الثـانى مـن الكلمـة (المفتـاح للورقـة) ممثـلاً بالحرف الذى وضعته سابقاً فى النظام الأكبر .

خذ كمثال رقم ٥ مــن البسـتونى ـ فـأنت تعلـم أن الكلمـة المفتـاح لهذه الورقة يجب أن تبدأ بحرف الباء لأنها من فئة البسـتونى ، وأن الحرف الساكن الأخـير يجـب أن يكـون (ل) لأنـه الرقـم (٥) ويمثلـه الحرف (ل) فى النظام الرئيسى ، ودون صعوبة تذكر سوف ـ تتوصـل إلى كلمة (بعل) والتــى تمثـل رقـم (٥) مـن البسـتونى ، وإذا أردت أن تضع كلمة لرقم (٣) من فئة دينارى ، فيجب أن تبدأ بحرف ( الدال) وهو الحرف الأول من فئة الدينارى والحــرف السـاكن الأخـير سـيكون (م) لأن رقم (٣) يمثله حرف (م) فى النظام الأساسى ، وبذلــك يمكـن الوصول إلى كلمة (دماء) كمفتاح لرقم ٣ دينارى .

وفيما يلى أقدم لكم قائمــة بـأوراق اللعب والكلمـة المفتـاح لصـورة الذاكرة لكل منها. هناك بعض التنويعات التى سـوف نفسـرها بعـد أن تتعرف على القائمة.

السباتى

س A = سد

س ٢ = سنا

س ٣ = سم

س ٤ = سور

س ٥ = سيل

س ٦ = سياج

س ٧ = سواك

س ٨ = سيف

س ٩ = سحاب

س ١٠ = سوس

س J = سدادة

س Q = سادن (خادم الكعبة)

س K = سباتى

الديناري

د A = دود

د ٢ = ديوان

د ٣ = دماء

د ٤ = دار

د ٥ = دلو

د ٦ = دوشاء

د ٧ = ديك

د ٨ = دف

د ٩ = دب

د ١٠ = (تخيل إصبع أصابتها بثرة بين الظفر واللحم)

د J = دود داه (تخيل مجموعة من الدود أصبح لديها القدرة على التصرف بدهاء)

د Q = دوى دنا (تخيل صوتا عظيما يقترب)

د K = ديناري

*القلوب*

ق A = قدح

ق ٢ = قيان ( المغنيات)

ق ٣ = قمة (تخيل قمة جبل مثلا).

ق ٤ = قارئ ( تخيل قارئا للقرآن مثلا).

ق ٥ = قلع ( شراع السفينة)

ق ٦ = قش

ق ٧ = قوى وكاؤه (الوكاء هو الخيط الذى يشد به الكيس ، فتخيل كيسا مربوطا بقوة، بحيث لا يستطيع رجلان فتحه) .

ق ٨ = قفة ( مقطف كبير ).

ق ٩ = قبو .

ق ١٠ = قز (حرير )

ق J = قديد ( لحـم مقـدد ، أى لحـم يقطـع بـالطول ويملـح ويجفف فى الهواء والشمس ).

ق Q = قيدان ( اثنان من القيود ).

ق K = قلوب .

*البستونى*

ب A = بيداء (صحراء).

ب ٢ = بناية

ب ٣ = بومة

ب ٤ = بحر

ب ٥ = بلح

ب ٦ = بَحَّة (بثرة فى العين)

ب ٧ = بكّة ( مكة المكرمة)

ب ٨ = بيف (وهى تعنى لحم البقر باللغة الإنجليزية)

ب ٩ = باب

ب ١٠ = بازى (جنس من الصقور)

ب J = بيدى داء (تخيل أن هناك داء ما أصاب يدك)

ب Q = بدنة ( ناقة أو بقرة تُنحر بمكة أضحية)

ب K = بستونى

فى هذا النظـام سـوف تعـامل الآسـات فـى أوراق اللعـب معاملـة الأوراق من فئة (١) وستعامل الأوراق من فئة الولد والبنت معاملة الرقم (١١) ، (١٢) والرقم عشرة سيعامل كالرقم (صفر) والملك سـيأخذ اسـم الفئة التى ينتمى إليها. ربما تشابهت فـى كثـير مـن الأحيـان كلمـات الذاكرة الموضوعة لكل من فئة السـباتى والدينـارى مـع كلمـات النظـام الرئيسى الموضوعة للأرقام من (١٠) إلى (٢٠) ولكـن لا يقلقنـك هـذا ؛ لأن هاتين القائمتين لن تتداخلا أبداً .

كيف يقوم خبير الذاكرة بإثارة دهشة جماهيره ؟ الإجابة فى غاية البساطة، وهى أنه حينما يتم اختيار إحدى الأوراق ، فإنه يطابق هذه الورق مع الرقم المناسب لها فى النظام الرئيسى .

فعلى سبيل المثال . لو كانت الورقة الأولى التى تم اختيارها هى بالرقم (٧) من فئة الديناري ، فسوف تربط ما بين الكلمة المفتاح (ديك) والكلمة الأولى من النظام الرئيسى وهى (دواء) فتخيل مثلاً ديكاً مريضاً يتناول حبات الدواء فى الصباح مع التأكد من أنك قد استخدمت فى خيالك حواس الشم، والبصر، والسمع، والتذوق، واللمس بقدر الإمكان ، ولو أن الورقة التالية كانت آساً من فئة القلوب. فستكون الكلمة المفتاح لهذه الورقة هى (قدح) مع الكلمة الثانية من النظام الرئيسى وهى (نوح) فتخيل مثلاً أن سيدنا نوحاً يقف ممسكاً بقدح ضخم فى يده ينصب فيه الفيضان محدثاً صوتاً عظيماً ، ثم يأتى دور الورقة الثالثة التى ربما كانت لصورة البنت من فئة البستونى والكلمة المفتاح لها هى (بدنة) أى (بقرة الأضحية) مع الكلمة الثالثة من النظام الرئيسى وهى (ماء) فتخيل مثلاً أن هناك بقرة مجهزة للذبح كأضحية ، وهى تشرب آخر جرعة ماء لها فى حين يغسل الجزار جسدها بالماء باستخدام أكبر قدر من الحركة، والإيقاع، والألوان والإحساس ، ومن خلال عملية تخزين مجموعة كاملة من أوراق اللعب فى الذاكرة باستخدام النظام الرئيسى كأساس لعدد الاثنتين وخمسين ورقة لعب المختلفة ، يمكنك أن ترى أنك تستخدم كلاً من فصى المخ الأيسر والأيمن، بما يختص به الأيسر من قدرات منطقية وتحليلية، وتتبعية، وعددية، وما يتميز به الفص الأيمن من قدرات تخيلية وتكوينية وإيقاعية وحسية. ومن خلال هذه الأمثلة القليلة آمل أن يكون قد اتضح لك مدى سهولة إمكانية تخزين مجموعة كاملة من الأوراق فى الذاكرة فى أى ترتيب يتصادف أن توضع عليه ، وسيكون هذا العمل من أكبر الأعمال الخارقة التى يمكن أن تذهل بها أصدقائك .

وبوسعك أيضاً أن تضيف المزيد من التطور إلى قدرات ذاكرتك . فمن الممكن أن يقرأ لك أحد الأشخاص مسميات أوراق اللعب بطريقة عشوائية دون أن يذكر ستاً أو سبعاً منها ، سيكون بمقدورك دون كثير

من التردد أن تذكر مسميات هذه الأوراق، وهناك طريقتان لكى تفعل ذلك ، أولاهما هى استخدام تقنية مشابهة لتلك التى شرحناها فى الفصل الخامس مثل أسلوب قالب الثلج، فحينما يتم سحب إحدى الأوراق تقوم بربط الصورة التخيلية لها داخل صورة أكبر ، وبعد أن تسحب جميع الأوراق تبدأ أنت ببساطة فى تذكر قائمة كلمات الذاكرة لكل ورقة ، مع وضع تلك الكلمات التى لم تتصل بالفكرة العامة للذاكرة فى الاعتبار. فلو تم سحب الورقة رقم ٤ من فئة السباتى ، يمكنك مثلا تخيل سور مبنى بقوالب حمراء داخل قالب الثلج . لن تنسى هذه الصورة ببساطة ، ولكن إن لم يتم سحب ورقة ٤ سباتى ؛ فبوسعك أن تذكر أنه لا يوجد شيء تتذكره.

والطريقة الثانية لهذا النوع من الأعمال الخارقة هى تحويل أو تغيير ـ بشكل ما ـ الكلمة المفتاح للذاكرة والخاصة بورقة اللعب التى تم سحبها ، فمثلا عند سحب ورقة ملك السباتى وكانت صورة الذاكرة المخصصة له عندك هى شكل السباتى فى هيئة رجل كهوف ، يمكنك حينئذ تخيل هذا الشكل مشطورا إلى نصفين ، أو لو كانت ورق اللعب المسحوبة مثلا رقم ٢ من فئة القلوب ، فسيكون تخيلك هو مجموعة عادية من المغنيات ، يمكنك أن تجعلها مجموعة من المغنيات البدينات إلى حد يثير الضحك ، ويغنين بأصوات رفيعة للغاية ، لا تتناسب وأحجامهن ، وهذه الأنظمة التى ذكرت فى هذا الفصل هى شيء أساسى بالنسبة لتذكر أوراق اللعب ، ولكن من اليسير أثناء اللعب بهذه الأوراق أن تتضح حينئذ الفائدة الكبرى لنظام الذاكرة . لقد رأيت بالتأكيد من يرددون لأنفسهم أرقام الأوراق التى يمسك بها اللاعب المنافس ، ورأيتهم يفشلون حتما فى تذكرها بدقة .

## الخلاصـــة

باستخدام نظام الذاكرة الجديد ، ستكون مثـل هـذه الأعمـال فـى غاية السهولة والمتعة ، ومن خلال هذه العملية تكون قد قمـت بتمريـن ذاكرتك الإبداعيـة ، وتنميـة الجوانب التـى يمكن الاستفـادة بـها من مخك .

# ١٠ رفع حاصل الذكاء من خلال نظام الرقم الطويل للذاكرة

ربما كان اختبار الذاكرة للرقم الطويل صعباً بشكل خاص ( لا يتمكن معظم الناس فى اختبارات حاصل الذكاء من تذكر الأرقام التى تزيد عن ٧ أو ٨ أرقام )

فى حالة وجود رقم مثل ١٩٢٣١٤١٥١٣٣ يجب تذكره ، يحاول معظم الناس ذلك بطرق مختلفة ، فيقومون بتكرار الرقم بشكل مستمر لفترة من الوقت، إلا أنهم فى النهاية يعجزون عن الاستمرار وييأسون من عملية التكرار نفسها؛ وهناك من يحاول تقسيم الرقم إلى مجموعتين أو ثلاث ، إلا أنهم فى النهاية يفقدون كلاً من ترتيب هذه المجموعات ومحتواها ، وثمة من يحاول إيجاد علاقات رياضية بين الأرقام عند سماعه أو رؤيته للرقم ، مما يفقده دون شك الطريق إلى استظهار الرقم الصحيح ، وهناك من يحاول تصوير الرقم، وتصبح الصورة غامضة ومبهمة أكثر عند استظهار الرقم الطويل.

إذا فكرت فى أسلوبك الذى اتبعته فى اختبار الذاكرة لذلك الرقم. فسوف تجد على الأرجح أنك اتبعت إحدى الطرق المذكورة أو أنك استخدمت مزيجاً بينها ، ومرة أخرى يبدو النظام الرئيسى كمنقذ. ليجعل من مهمة تذكر الأرقام الطويلة ، لا مهمة سهلة فحسب ، بل وممتعة أيضاً ، ويمكنك الاستفادة من مرونة النظام الرئيسى ، فبالعودة للكود الأساسى ولصور الكلمات الرئيسية التى

قمت بتكوينها للكلمات من الصفر وحتى ٥٠ يمكنك إستخدام صور الكلمات الرئيسية بالمشاركة فى نظام الرابطة لتذكر الأرقام الطويلة .

على سبيل المثال ، خذ الرقم الذى ذكر فى بداية هذا الفصل وهو ١٩٢٣١٤١٥١٣٣ فهو يتألف بالترتيب من مجموعة الأرقام الصغيرة التالية . ويلى كل رقم الكلمة المصورة الرئيسية الخاصة به .

دبٌ – ١٩
نائم – ٢٣
دار – ١٤
دلو – ١٥
دماء – ١٣
ماء – ٣

كل ما عليك القيام به الآن من أجل تذكر هذا الرقم بالغ الطول هو الاستعانة بنظام الرابطة الأساسى، مكوناً من الكلمات قصة صغيرة بسيطة وخيالية. على سبيل المثال يمكنك أن تتخيل دباً أبيض جميلاً ضخم الحجم نائماً فى هدوء وسكينة على سطح دار صغيرة للغاية لا تتحمل ثقل هذا الدب، فيأتى صاحب الدار بدلو ملىء بدماء وماء ليقذفه على الدب، فيستيقظ مذعوراً ، ويأتى بحركات عنيفة مما يؤدى إلى انهيار الدار لا محالة .

وفى نهاية هذه الفقرة أغلق عينيك ، واسترجع مرة أخرى هذه القصة الصغيرة ، والآن مع استعادة الكلمات المصورة الرئيسية قم بتحويلها إلى أرقام.

د – ١
ب – ٩
ن – ٢
م – ٣
د – ١
ر – ٤
د – ١
ل – ٥
د – ١

م - ٣

م - ٣

١٩٢٣١٤١٥١٣٣

وليس من الضرورى لتذكر الأرقام الطويلة استخدام المجموعات التى تتألف من رقمين فقط ، فمن الأسهل فى الكثير من الأحيان الاعتماد على مجموعات تتألف من ثلاثة أرقام . حاول هذا مع الرقم التالى : ٧٥٩٤٩٢٧٤٠٧١٩ فهو يتألف من أربع مجموعات ، وكل منها يتألف من ثلاثة أرقام . عليك البدء فى تكوين كلمات مصورة لكل من هذه المجموعات .

كلب - ٧٥٩

رابين - ٤٩٢

كرسى - ٧٤٠

كتاب - ٧١٩

يرجع مرة أخرى تذكر هذا الرقم والذى هو أطول من سابقة ، إلى استخدام نظام الرابطة الأساسى ، وذلك لتكوين قصة مصورة صغيرة وبسيطة باستخدام الكلمات المصورة ، ومن خلال اعتمادك على الخيال، يمكنك أن تتخيل صورة لكلب صغير جدا ، غاية فى القبح يسمى رابين ويجلس على كرسى ضخم للغاية لا يليق بحجمه، ويقرأ فى كتاب كبير، إلا أنه يمسكه مقلوبا ، ويدعى أنه يقرأ بشكل صحيح ، ومرة أخرى فى نهاية الفقرة أغلق عينيك وأعد تصوير هذه القصة الصغيرة ، والآن قم باستعادة الكلمات وتحويلها ، فتحصل على :

ك - ٧

ل - ٥

ب - ٩

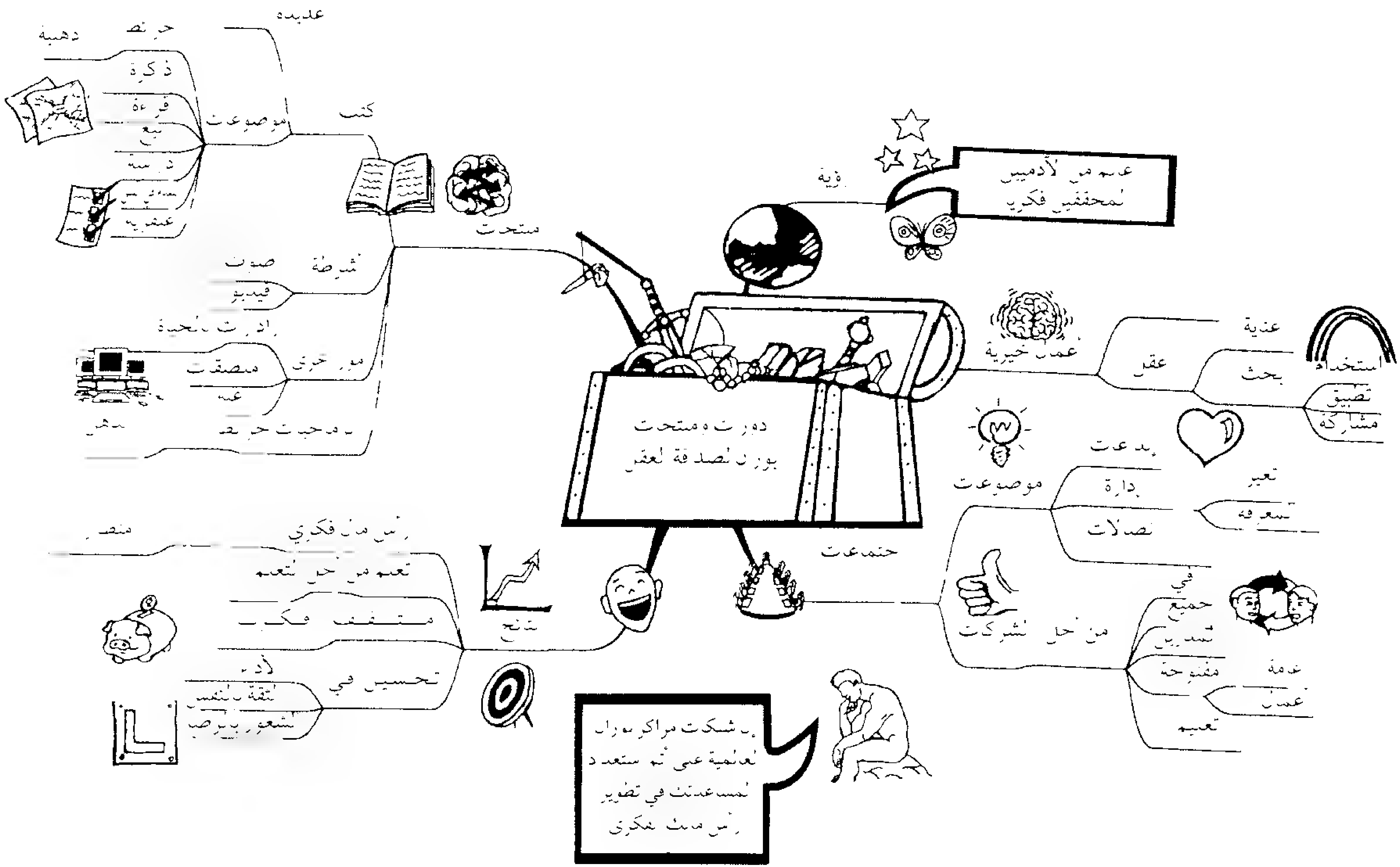
ر - ٤

ب - ٩

ن - ٢

ك - ٧

ر - ٤


عديده
كتب
موضوعات
ذكرة
متحدث
شرطة
صوت
فيديو
ملصقات
علم من الآدميين لمحققين فكريين
عقل
بحث
استخدام
تطبيق
مشاركة
موضوعات
ادارة
تعبير
من أجل الشركات
جميع
مفتوحة
تعليم
رأس مال فكري
تعلم من أجل التعلم
تحسين في
ثقة بالنفس
شعور بالرضا
نتائج
اجتماعات

س – ٠
ك – ٧
ت – ١
ب – ٩

٧٥٩٤٩٢٧٤٠٧١٩

هناك نظام أخر لتذكر الأرقــام الطويلـةِ . خاصــة إذا لم تكـن قـد حفظت نظام الكلمات الرئيسية للذاكرة عــن ظـهر قلـب . ألا وهـو أن تقوم بتطوير الكود الخـــاص بنظـام الذاكـرة الرئيسـى . مكونـاً كلمـات تحتوى على أربعة أصوات فقط من تلـك التـى اتفقنـا علـى مضاهاتـها ببعض الأرقام . وذلك من خلال الرقم الــذى يجـب عليـك أن تتذكـره بدقة . مثال لذلك الرقم ٣٤٧٢٣٦٣٦٩١١٠٨٠١٧ والذى يحتوى علـى ستة عشر رقماً . حيث يمكنك تقسيمه إلى أربع مجموعات . يحتـوى كل منها على أربعة أرقـام . محـولاً هـذه الأرقـام إلى بعـض الكلمـات المصورة الرئيسية. ٣٤٧٢ = مهرجين . ٣٦٣٦ = مشمش ٩١١٠ = بطاطس. ٨٠١٧ = فستق .

وهنـا يمكنـك أن تتخيـل مجموعـة مـن المـهرجين الذيـن يرتـدون ملابس بألوان زاهية كـالأحمر. والأصفـر. والأخضـر. ويـأتون بألعـاب مثيرة وحركات مضحكة ومسلية أمام مجموعة من المشـاهدين الذيـن لا يكفون عـن الضحـك. ويسـتعينون فـى هـذه الألعـاب بثمـار المشـمش. والبطاطس. والفستق . ومـرة أخـرى فـى نهايـة الفقـرة أغلـق عينيـك وتخيـل القصـة السـابقة . ثـم قـم بمـلء الفراغـات التاليـة بالكلمـات والأرقام .

____________________

____________________

____________________

____________________

____________________

____________________

____________________

____________________

____________________

إذا ما واجهتك أية صعوبة فى ترتيب الكلمات . يمكنك التغلب عليها بسهولة من خلال الاستعانة بأى من نظامى الرقم ـ الشكل . أو الرقم ـ السجع بدلاً من نظام الرابطة . على سبيل المثال الرقم الأصلى الذى بدا فى بداية الفصل وهو ١٩٢٣١٤١٥١٣٣ . حيث قمت ببساطة بربط دبّ بالصورة الرئيسية للرقم ١ وبربط نائم بالصورة الرئيسية للرقم ٢ وبربط دار بالصورة الرئيسية للرقم ٠٠٣ وهكذا .

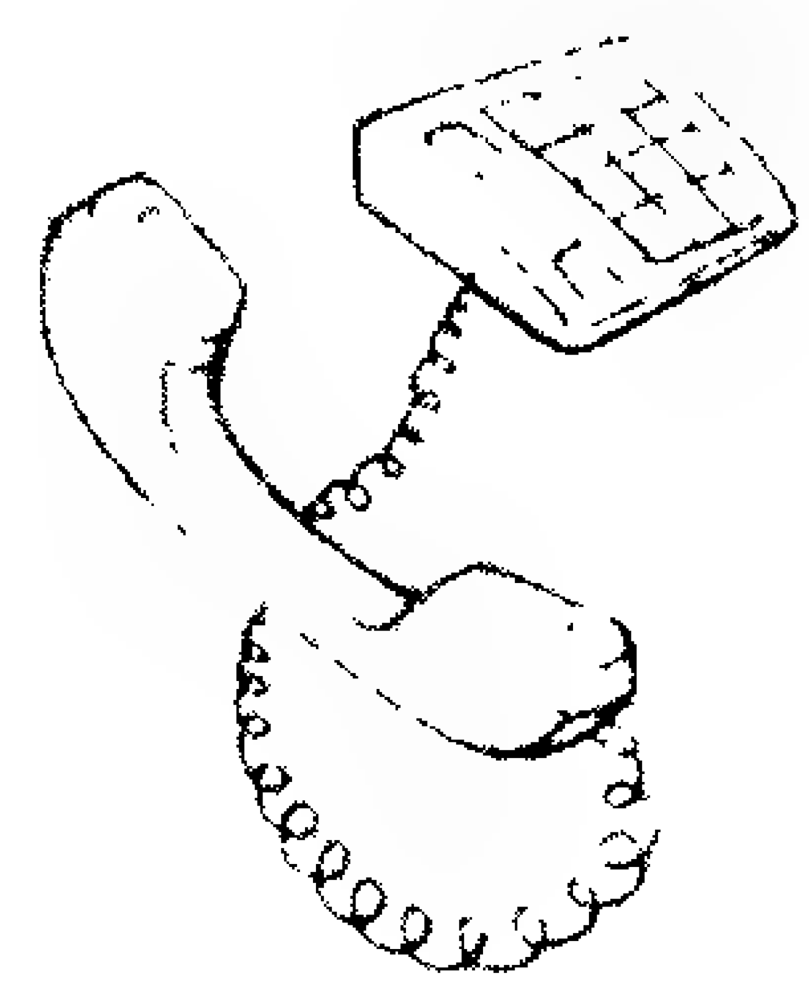
وعليك أن تقرر الطريقة المثلى لتذكر الأرقام الطويلة بالنسبة لك . ثم قم باتباعها .

## الخلاصة

ما أن تمكنت من استحواذ مهاراتك . فقد أصبح بوسعك تحسين ذاكرتك وخيالك الإبداعى. ليس هذا فحسب . بل أصبح باستطاعتك كذلك رفع حاصل الذكاء لديك . ويتضمن أحد أجزاء مقاييس حاصل الذكاء . القدرة على تذكر الأرقام . و يتراوح متوسط قدرات الشخص العادى ما بين ٦و٧ أرقام. وإذا تمكنت من تذكر تسعة أرقام أو أكثر فى هذا القسم . فسيفضى هذا إلى رفع حاصل الذكاء لديك ليصل إلى ١٥٠ أو أكثر.

# رقم الهاتف

## نظام الذاكــرة



لقد أصبح تذكر أرقام الهواتف أسهل كثيراً من نسيانها . ومرة أخرى يبرز لنا النظام الرئيسى للإنقاذ من مثل هذا الموقف .

بدلاً من أن تظل أرقام الهواتف قابعة بالذاكرة. تجد معظم هذه الأرقام نفسها على قطع صغيرة من الورق بأحجام وألوان وأشكال مختلفة تتناثر فى كل مكان . فى الجيوب . والأدراج والحقائب ومنها أيضاً ما يقبع فى غياهب النسيان الذى أعتبره المصدر الطبيعى للإحباط . ويعتمد أسلوب تذكر أرقام الهواتف على ترجمة كل جزء من أجزاء هذا الرقم إلى حرف من حروف الأبجدية . حرف من حروف الكود الأساسى للنظام الرئيسى . وباستخدام الحروف التى تتجمع لديك . تتمكن من تكوين بعض الكلمات والجمل التى تكون رابطة بينك وبين كل من الرقم . والشخص صاحب الرقم .

على سبيل المثال. يمكنك البدء بالخمسة أشخاص الذين حاولت أنت تذكر أرقام هواتفهم سابقاً فى الاختبار الأول .

### أرقام الهواتف

| | |
|---|---|
| هاتف الصيدلية | ١٣٤-٦٨٠٤ |
| هاتف محل الزهور | ٠٣٢-٢٤٧٠ |
| هاتف السائق الخاص | ١٤٧-١٥٧١ |

| | |
|---|---|
| هاتف المرأب (الجراج) المحلى | ٣٧٢-٣٢٠٩ |
| هاتف طبيب الأسنان | ٨٧٩-٤٠٣٧ |

وتعتبر الأمثلة التالية حلولاً ممكنة لتذكر أرقام الهواتف الخمسة:

إن رقم هاتف الصيدلية هو ٦٨٠٤-١٣٤ . ويترجم هذا الرقم إلى ما يأتى د / م / ر / ش / ف / س / ر . وبالتالى فعبارة الذاكرة لديك تتألف من هذه الحروف. ويمكن أن تكون "دواء مريع شفاء سريع". ومن خلال قدرات الخيال لديك يمكنك أن ترى زجاجة دواء ضخمة يبلغ طولها عشرة أمتار وكذلك قطرها ستة أمتار أخرى . إلا أن قطرة منها تتسبب فى شفاء أى مرض مهما يكن.

هاتف محل الزهور : ٢٤٧٠ ـ ٠٣٢ يمكن ترجمة هذا الرقم إلى الحروف الآتية س/ م / ن / ن / ر / ج / س. وتكون العبارة التى تتكون لديك هى "ياسمين ونرجس". ومرة أخرى يمكنك بسهولة الربط بين هذه العبارة ومحل الزهور. فتتخيل مثلاً المحل خالياً من أية زهور. فيما عدا زهور الياسمين والنرجس.

هاتف السائق الخاص : ١٥٧١-١٤٧ يمكن ترجمة هذا الرقم إلى الحروف التالية ط – ر ق / ط ل – ج د ويمكنك ببساطة تكوين عبارة مثل "طريق طويل جداً" وهنا قد يتسنى لك أن تتخيل سائقك الخاص وهو دائم التأخير عليك . يسير فى طريق طويل جداً . لا ينتهى . وبالتالى فهو لا يصل إليك أبداً .

هاتف الجراج المحلى : ٣٢٠٩-٣٧٢ يمكن ترجمة هذا الرقم إلى الحروف التالية م – ك – ن / م – ن – س – ب وهنا تتكون لدينا عبارة مكان مناسب. ويمكن ربط هذه العبارة فى ذهنك بالجراج المحلى على اعتباره المكان المناسب الوحيد لانتظار سيارتك .

هاتف طبيب الأسنان : ٤٠٣٧- ٨٧٩ . وتترجم هذه الأرقام إلى الحروف التالية ف / ك/ ب / ر / ز / م / ج ويمكنك أن تتخيل أنك استيقظت ذات يوم لتجد أن لك فكا كبيرا بارزا ومعوجا . ويسبب لك الكثير من الألم . فأخذت تبحث عن هاتف طبيب الأسنان حتى تلجأ إليه فورا . ويكون رقم هاتف الطبيب مساويا لعبارة "فك بارز معوج"

إن الأمثلة السابقة هى بالطبع شديدة الخصوصية. وسيُفوض إليك الأمر الآن للقيام بتطبيق النظام الموضح على أرقام الهواتف التى تمثل أهمية بالنسبة لك ، والتى تريد تذكرها ، وقد يشكل مزج الأرقام فى بعض الحالات صعوبة أكثر من المعتاد ، وقد يكون شبه المستحيل تكوين كلمات أو عبارات ملائمة. إلا أنه حتى فى مثل هذه الحالات يكون الحل بسيطاً للغاية. ففى الحالة الأولى يمكنك تكوين كلمات غير ملائمة من الأرقام التى تتعامل معها ، ثم لتقم باستخدام النظام الأساسى ، مكوناً صوراً عبثية وبها شىء من المبالغة للربط بين الشخص صاحب الهاتف وبين رقم الهاتف الذى تريد تذكره. على سبيل المثال. إذا كان رقم هاتف أحد أصدقائك ممن يهوون الصيد هو ٣٧٥٣-٧١٤ فعند الاستعانة بالنظام الرئيسى لكلمات الذاكرة يتكون لديك ٧١٤ (قدر)، ٣ (ماء) ٧٥٣ (قلم) وتكون الصورة المكّونة لديك هى صورة صديقك الذى يهوى الصيد وهو يحاول ممارسة هوايته فى قدر ملىء بالماء مستخدماً قلماً ضخماً ذا سن بارزة رفيعة ، حيث يقوم بغرس سن القلم فى ذيل السمكة ثم يخرجها من القدر .

والآن بعد أن أحكمت السيطرة على العناصر الأساسية لنظام الذاكرة لأرقام الهواتف من الضرورى أن تربط بين هذا النظام وبين حياتك الشخصية . عليك الآن عزيزى القارئ كتابة أسماء وأرقام هواتف عشرة أشخاص أو أماكن على الأقل تزيد تذكرهم ، وذلك فى المساحة الفارغة التالية لهذه الفقرة ، وقبل الانتقال إلى الفصل التالى تأكد أن بإمكانك بسهولة تصوير العشرة أرقام الخاصة بك بسهولة فى ذاكرتك. وأثناء قيامك بتكوين هذه الصور ، تذكر مبادئ الذاكرة مع إدراكك الكامل. لأنه كلما كانت عملية تكوين هذه الصور أكثر إبداعاً وإمتاعاً وأدعى للمرح. كان تذكرك لهذه الصور وما ترمز إليه من أرقام أفضل كثيراً.

أرقام عشرة هواتف تمثل لى أهمية كبرى :

١ ________________

٢ ________________

٣ ________________

٤ ________________

٥ ________________

٦ ________________

٧ ________________

٨ ________________

٩ ________________

١٠ ________________

## نظام الذاكرة

# لجداول الأعمال والمواعيد

يقدم فى هذا الفصل نظامان . الأول خاص بالاستخدام اليومى . والثانى خاص بتذكرّ جداول الأعمال والمواعيد لأسبوع كامل .

يجد معظم الناس صعوبة فى تذكر المواعيد وجداول الأعمال. تماماً كما هو الحال مع أرقام الهواتف . ويستعينون فى هذا الصدد بأنظمة متشابهة للتغلب على تلك المشكلة . وأكثرها شيوعاً بالطبع هو دفتر المواعيد اليومى . ولسوء الحظ. لا يحتفظ الكثيرون بهذه الدفاتر معهم بشكل دائم .

ويتضمن نظام الذاكرة الأول أنظمة الكلمات الأساسية . حيث تقابل ببساطة الرقم بنظامك مع ساعة الموعد الذى ترتبط به . وبما أن هناك ٢٤ ساعة فى اليوم الواحد . فأمامك خياران . إما أن تقوم بربط عدد من الأنظمة الأقصر معاً بمجموع كلىّ يساوى ٢٤ . أو تستخدم الكلمات الأربع والعشرين الأساسية الأولى فى أحد الأنظمة الكبرى .

لتفترض أنك مرتبط بالمواعيد الآتية :

٧ – تدريب صباحى فى النادى الرياضى

١٢ اجتماع مع شريكك فى العمل

٣ – دعوة إلى الغذاء مع مجموعة من الأصدقاء

٥ زيارة لأحد أصدقائك بالمستشفى

إن موعد تدريبك الصباحى هو ٧ صباحاً ويمثل هذا الرقم بالنظام الرئيسى كلمة قوة . ويمكن أنك أصبحت بمواظبتك على هذا التدريب

شديد القوة. حتى إن الباب لينكسر إذا مددت يدك لفتحه . وإن أصدقاءك لينتابهم ألم شديد فى أذرعهم إذا مددت يدك بالمصافحة .

وموعد اجتماعك مع شريكك هو ١٢ ظهراً والذى يمثله كلمة ديوان . وهنا يمكنك أن تتخيل أنه يوافيك للاجتماع وبيده ديوان كبير به أسماء جميع العاملين بالشركة وحين تراه بهذا الديوان الضخم الذى يفوق حجمه هو شخصياً تنتابك نوبة ضحك متواصل . حتى تدمع عيناك . وبهذا لن تنسى الديوان أو الرقم (١٢) .

وفى الساعة ٣ مساءً (١٥٠٠) أنت مدعو إلى الغذاء مع مجموعة من الأصدقاء . والكلمة الأساسية لرقم ١٥ بالنظام الرئيسى هى دلو . وهنا يمكن أن تتخيل أنك ذهبت إلى الموعد فوجدت صاحب الدعوة يضع دلواً كبيراً فوق رأسه. وكذلك يضع كل من المدعوين دلواً بلونٍ مختلف . وعند دخولك إلى المكان تفاجأ بهم يقدمون إليك دلواً مماثلا كى ترتديه .

وأخيراً . ففى الساعة ٥ (١٧٠٠) لديك موعد لعيادة أحد أصدقائك المرضى بالمستشفى . والكلمة الأساسية بالنظام الرئيسى لرقم (١٧) هى ديك . ويمكنك هنا أن تتخيل أنك ذهبت لعيادة صديقك المريض . ففوجئت أن المرض قد أثر على صوته . حتى إنه أصبح مشابهاً لصياح الديك . وكلما بدأ الحديث معك انفجرت أنت فى الضحك . دون أن يمكنك السيطرة على نفسك .

يمكنك بسهولة ترتيب هذه المواعيد الأربعة. إما باستخدام نظام الرابطة لربط الصور التى قمت بتكوينها لتوك . أو ببساطة من خلال وضع كل من هذه الصور الأربع فى نظام الرقم ـ الشكل الأساسى لديك. أو نظام الرقم ـ السجع.

أما النظام الثانى لتذكرّ المواعيد وجداول الأعمال . فقد يستخدم لأسبوع كامل . وسنعتبر يوم الأحد اليوم رقم ١ من الأسبوع . وسنقوم بعد هذا بمنح رقم لكل يوم من أيام الأسبوع :

| | |
|---|---|
| الأحد | ١ |
| الاثنين | ٢ |
| الثلاثاء | ٣ |
| الأربعاء | ٤ |

الخميس ٥
الجمعة ٦
السبت ٧

وبعد ذلك . يمكنك التعامل مع الساعات بنفس طريقة النظام الأول الذى سبق توضيحه . وكما يبدو الحال فى جدول مواعيد السكك الحديدية أو الطائرات يحتوى اليوم على ٢٤ ساعة من ٢٤٠٠ (منتصف الليل) ومروراً بالساعة الواحدة صباحاً (٠١٠٠) وبالساعة (١٢٠٠) ظهراً والساعة الواحدة مساءً (١٣٠٠) انتهاءً مرة أخر إلى (٢٤٠٠) منتصف الليل.

وبهذا يتشكل لدينا رقمان أو ثلاثة ـ اليوم فى البداية ثم الساعة. وكل ما يتعين هنا هو ترجمة الرقم إلى كلمة من قائمة النظام الرئيسى. وبعد التوصل إليها تقوم بربطها بالموعد الملائم . على سبيل المثال . على افتراض أن لديك موعداً يوم الثلاثاء فى تمام الساعة ٤ صباحاً لاستقبال أحد أصدقائك بالمطار . والساعة ٤ تترجم إلى الحرف "ر" أما يوم الثلاثاء فيمثله رقم ٣ الذى يترجم إلى الحرف "م" وطبقاً للقائمة الأساسية تجد أن الكلمة الأساسية المقابلة ليوم الثلاثاء. الساعة التسعة هى كلمة "مر" ومن أجل تذكر هذا الموعد . عليك أن تتخيل صدبقك وهو يخرج من المطار على ظهر مهر أسود اللون بديع الهيئة . جميل المنظر .

وكمثال آخر . افترض أنك على موعد مع طبيب الأسنان يوم الأربعاء الساعة ٩ صباحاً والرقم الذى يوافق هذا الموعد هو ٤٩ ويقابله فى قائمة الكلمات الأساسية كلمة رعب . وهنا يمكنك أن تتخيل أن طبيب أسنانك قد تحول فجأة إلى وحش كاسر . يمسك بيديه آلات حادة . بدلاً من أدوات علاج الأسنان . ويعدو وراءك بسرعة بالغة . وأنت تعدو أمامه فى رعب شديد . وبالتأكيد فإن المشهد كله يثير فى النفس رعبا هائلاً لا يمكن نسيانه . ويمكنك هنا الاستعانة بالمبادئ التى تعلمناها من قبل . والتى تنص على أن تحاول إدخال عناصر الحيوية على المواقف التى تتخيلها . فتحول سماع صوت هدير أو زئير الوحش وصوت صراخك ورؤية لون الدماء الأحمر .. إلخ .

قد تتصور أن هذا النظام مزعج ، أو ثقيل أو بطيء لأنه يتطلب معلومات أو معرفة واسعة بالنظام الأساسى وأسلوب تكوين الكلمات . لكن يمكن التغلب على هذه المشكلة من خلال تدوير ساعات اليوم لملاءمة الأوقات التى تجرى خلالها معظم مواعيدك . فإن لم يكن يومك يبدأ قبل العاشرة صباحاً (١٠ صباحاً) يمكن إذن اعتبار العاشرة صباحاً هو رقم "١" فى إطار نظام الذاكرة للمواعيد الهامة . وبهذا الأسلوب فإن أهم ساعات يومك وأكثرها انشغالاً سيتم تمثيلها دائماً تقريباً من خلال رقمين لا أكثر . مما ييسر الأمر عليك بشكل كبير. وكما هو الحال مع أسلوب الذاكرة لجدول الأعمال اليومى . يمكنك ترتيب جدولك الأسبوعى للأعمال من خلال ربطها بالصور بالترتيب فى النظام الرئيسى .

## الخلاصـــة

يكون من الأفضل دائماً للأغراض العملية أن تبدأ أولاً بنظام الذاكرة اليومى. وبعد أن تتمكن منه وتصبح ماهراً وبارعاً فيه . تنتقل إلى نظام الذاكرة الأسبوعى .

# نظام الذاكرة

# للتواريخ فى

## القرن العشرين

عند انتهائك من هذا الفصل تكـون قـد تمكنـت مـن معرفـة اليـوم الصحيح من الأسبوع لأى تاريخ فيما بين عامىّ ١٩٠٠ و ٢٠٠٠

يمكن الاستعانة بنظامين . أولهما نظام أسرع وأبسط . لكن يمكن تطبيقه على عام واحد فقط . بينما يمتد الآخر . بحيث يمكن تطبيقـه على مائة عام . إلا أنه أكثر صعوبة . وتعـود هـذه الأنظمـة إلى هـارى لوريان وهو خبير ذاكرة معروف من أمريكا الشـمالية . وباسـتخدام أول هذين النظامين. افترض أنك تود معرفة اليوم المحـدد لأى تـاريخ فـى عام ١٩٧١ . ومن أجل إنجاز ما يبدو أنه عمل غـير عـادى فـى بـالغ الصعوبة والتعقيد . فأنت بحاجة إلى تذكر الرقم التالى:

قد تقول "مستحيل" . ولكن ما أن يتم شرح وتوضيح هذا النظـام. ستجد أنه فى غاية الوضوح وأنه سهل التشغيل . فكل رقم من الاثنـى عشر رقما التى يتألف منها العدد السابق يمثل يوم الأحد الأول من كل شهر فى عام ١٩٧١ . فقد كـان الأحـد الأول مـن أبريـل يوافـق اليـوم الرابـع مـن هـذا الشـهر بينمـا يوافـق الأحـد الأول مـن ديسمبر اليـوم الخامس . وهكذا . وما إن تتمكن من تذكر هذا الرقم (إذا واجهـت أية صعوبة فى تذكره يمكنك العودة للفصل الذى يتناول نظام الذاكرة للرقم الطويل) فسوف تتمكن بسرعة من تحديد أى يوم من أيام الأسبوع فـى أى تاريخ على مدار السنة .

ومن الأفضل شرح فكرة هذا النظام مع التمثيل . لذا دعنا نفترض أن يوم ميلادك يوافق يوم ٢٨ أبريل وأنك كنت تتمنى معرفة اليوم الذى يوافق هذا التاريخ . إذا أخذنا الرقم الرابع من رقم الذاكرة الذى قدمناه فى البداية . ستجد أن الأحد الأول من شهر أبريل يوافق يوم ٤ من الشهر . ومن خلال عملية إضافة رقم سبعة بمضاعفاته (حسب الحاجة) لرقم أربعة الذى يوافق الأحد الأول . ستجد بسرعة أن الأحد الثانى يحل يوم ١١ من نفس الشهر (١١= ٧+٤) والأحد الثالث من نفس الشهر يوافق يوم ١٨ . أما الرابع فيحل فى ٢٥ أبريل . وبمعرفة هذا يمكنك ببساطة معرفة تواريخ وأيام الأسبوع . حتى نصل إلى التاريخ الذى نبحث عنه . ٢٦ أبريل = الاثنين . ٢٧ أبريل = الثلاثاء . ٢٨ أبريل = الأربعاء . إذن فيوم مولدك يوافق يوم أربعاء فى عام ١٩٧١

وافترض أنك تريد معرفة آخر يوم من أيام السنة . فإن الطريقة التى سنحاول التوصل بها إلى هذا اليوم مشابهة بالطبع للطريقة المتبعة فى المثال السابق . وبمعرفة أن الأحد الأول من الشهر الأخير يوافق ٥ من الشهر . تقوم بعد هذا بإضافة السبعة بمضاعفاتها . والتى تمثل الأسابيع التالية للأسبوع الأول حتى تصل إلى الأسبوع الأخير أو الأحد الأخير من الشهر . وهو يوافق يوم ٢٦ من الشهر . ويسهل بعد هذا معرفة أن يوم ٢٧ – الاثنين. ٢٨ = الثلاثاء. ٢٩ = الأربعاء . ٣٠ = الخميس : ٣١ (آخر أيام السنة) = الجمعة .

وكما ترى يمكن تطبيق هذا النظام لأى عام تحتاج بشكل خاص لمعرفة الأيام الموافقة لتواريخ محددة فيه . وكل ما عليك القيام به هو تأليف رقم للذاكرة يمثل تاريخ الأحد الأول من كل شهر أو الاثنين الأول أو الثلاثاء الأول ..إلخ . ثم تضيف بعد هذا السبعة بمضاعفاتها حتى تصل أو تقترب من اليوم الذى تبحث عنه وتقوم بتحديده .

وهناك نصيحة مثيرة للاهتمام لربط رقم الذاكرة الخاص بعام معين بالأعوام المحيطة . حيث ينخفض مع كل عام رقم التاريخ الأول من كل يوم من أيام الأسبوع على مدى الشهر بمقدار واحد فقط . باستثناء السنوات الكبيسة . حيث يؤدى اليوم الإضافى قفزة بمقدار اثنين بالنسبة للعام التالى . وفى الأعوام ١٩٦٩ و ١٩٧٠ و ١٩٧١ على

سبيل المثال يوافق يوم الأحــد الأول مـن ينـاير أيـام ٥ ر ٤ ر ٣ علـى التوالى .

ثانى هذه الأنظمة ، والذى نتناوله بالشرح فى هذا الفصل خـاص بتحديد أى تاريخ من ١٩٠٠ وحتى ٢٠٠٠ . ومن الضــرورى فـى هـذا النظام تعيين رقم لكل شــهر لا يتغـير . وأرقـام الشـهور سـوف تكـون كالتالى :

| | | | |
|---|---|---|---|
| يناير | ١ | يوليو | ٠ |
| فبراير | ٤ | أغسطس | ٣ |
| مارس | ٤ | سبتمبر | ٦ |
| أبريل | ٠ | أكتوبر | ١ |
| مايو | ٢ | نوفمبر | ٤ |
| يونيه | ٥ | ديسمبر | ٦ |

ويقترح بعض الناس أن يتم تذكر هذه القائمة باستخدام الروابـط . على سبيل المثال يناير هو الشهر الأول من شهور السنة فيكـون رقـم ١ وشهر مارس يتألف من ٤ حروف فقط وشهر سبتمبر يبدأ بحرف "س" وكذلك رقم ٦ .. إلخ. إلا أننى أعتقد أنه مـن الأفضـل اسـتخدام الرقم التالى :

١٤٤٠٢٥٠٣٦١٤٦

عليك عزيزى القارئ محاولة تكوين جملة مفيدة خاصـة بـك أو مجموعة كلمات توجد بينها رابطة معينــة بحيـث تتمكـن مـن تذكرهـا بسهولة مستعيناً فى ذلك بـالحروف المقابلـة للأرقـام السـابقة . مثـال لذلك ١٤٤ = درر. ٠٢ = سناء..إلخ وبهذه الطريقة يمكن تذكر الأرقام الرئيسية لشهور السنة الاثنى عشر.

وبالإضافة للأرقام الأساسية للشهور . فإن للسنوات نفسها أرقامـاً أساسية . وفيما يلى قائمة بهذه السنوات والأرقام الممنوحـة لهـا بـدءاً من عام ١٩٠٠ حتى عام ٢٠٠٠ .

| ٠ | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٩٠٠ | ١٩٠١ | ١٩٠٢ | ١٩٠٣ | ١٩٠٩ | ١٩٠٤ | ١٩٠٥ |
| ١٩٠٦ | ١٩٠٧ | ١٩١٣ | ١٩٠٨ | ١٩١٥ | ١٩١٠ | ١٩١١ |
| ١٩١٧ | ١٩١٢ | ١٩١٩ | ١٩١٤ | ١٩٢٠ | ١٩٢١ | ١٩١٦ |
| ١٩٢٣ | ١٩١٨ | ١٩٢٤ | ١٩٢٥ | ١٩٢٦ | ١٩٢٧ | ١٩٢٢ |
| ١٩٢٨ | ١٩٢٩ | ١٩٣٠ | ١٩٣١ | ١٩٣٧ | ١٩٣٢ | ١٩٣٣ |
| ١٩٣٤ | ١٩٣٥ | ١٩٤١ | ١٩٣٦ | ١٩٤٣ | ١٩٣٨ | ١٩٣٩ |
| ١٩٤٥ | ١٩٤٠ | ١٩٤٧ | ١٩٤٢ | ١٩٤٨ | ١٩٤٩ | ١٩٤٤ |
| ١٩٥١ | ١٩٤٦ | ١٩٥٢ | ١٩٥٣ | ١٩٥٤ | ١٩٥٥ | ١٩٥٠ |
| ١٩٥٦ | ١٩٥٧ | ١٩٥٨ | ١٩٥٩ | ١٩٦٥ | ١٩٦٠ | ١٩٦١ |
| ١٩٦٢ | ١٩٦٣ | ١٩٦٩ | ١٩٦٤ | ١٩٧١ | ١٩٦٦ | ١٩٦٧ |
| ١٩٧٣ | ١٩٦٨ | ١٩٧٥ | ١٩٧٠ | ١٩٧٦ | ١٩٧٧ | ١٩٧٢ |
| ١٩٧٩ | ١٩٧٤ | ١٩٨٠ | ١٩٨١ | ١٩٨٢ | ١٩٨٣ | ١٩٧٨ |
| ١٩٨٤ | ١٩٨٥ | ١٩٨٦ | ١٩٨٧ | ١٩٩٣ | ١٩٨٨ | ١٩٨٩ |
| ١٩٠٠ | ١٩٩١ | ١٩٩٧ | ١٩٩٢ | ١٩٩٩ | ١٩٩٤ | ١٩٩٥ |
| | ١٩٩٦ | | | | | ٢٠٠٠ |

ليس من السهل الوصول إلى درجة التمكنّ من هذا النظام . ولكن مع قليل من التدريب تصبح عادة متأصلة لديك . والطريقة هى التالى: مع إعطاء الشهر. التاريخ الرقمى والسنة . تقوم بإضافة الرقم الذى يمثله الشهر الرئيسى إلى رقم التاريخ . ثم إضافة هذا المجموع للرقم الأساسى الذى يمثل السنة التى نتعامل معها . ومن هذا المجموع نطرح السبعة ومضاعفاتها . والرقم المتبقى لدينا يمثل اليوم الذى نبحث عنه من أيام الأسبوع . أخذاً فى الاعتبار أن يوم الأحد هو يوم "أ". إذا كان الناتج الإجمالى يقبل القسمة على ٧ مثال : ٢٨ نقوم فى هذه الحالة بطرح المضاعف الأقل (والذى يكون فى هذه الحالة ٧ × ٣ =٢١ بدلاً من ٧ × ٤ = ٢٨) .

وبغرض التحقق من هذا النظام . سنضرب مثالين بسيطين . واليوم الأول الذى سنحاول تحديده هو ١٩ مارس ١٩٦٩ . الرقم

الأساسى لدينا لشهر مارس هو رقم ٤ . والذى يجب حينئذ أن نضيفه إلى التاريخ الذى نبحث عنه . وهو ١٩ : ١٩ + ٤ = ٢٣ . ويلزم أن نضيف لهذا المجموع الرقم الأساسى لعام ١٩٦٩ . وطبقاً للقائمة . نجد أنه رقم ٢ . وبإضافة "٢" للمجموع السابق نصل إلى ٢٣ + ٢ = ٢٥ . وبطرح السبعة بمضاعفاتها ( ٣ × ٧ = ٢١ ) نصل إلى ٢٥ − ٢١ = ٤ . إذن فاليوم الذى نبحث عنه هو اليوم الرابع من أيام الأسبوع . وهو الأربعاء . والتاريخ الثانى هو ٢٣ أغسطس ١٩٧٢ . الرقم الأساسى لشهر أغسطس لدينا هو ٣ الذى نضيفه لرقم ٢٣ لنجد لدينا حاصل ٢٦ . وبعد إضافة الرقم الأساسى لعام ١٩٧٢ وهو ٦ يصل الرقم إلى ٣٢ (٢٦ + ٦ = ٣٢) وحينئذ نقوم بطرح السبعة بمضاعفاتها من رقم ٣٢ حتى نصل إلى رقم ٤ . واليوم الرابع من أيام الأسبوع هو الأربعاء . وهو اليوم الذى يوافق تاريخ ٢٣ أغسطس ١٩٧٢.

ويظهر الاستثناء الوحيد من هذه القاعدة فى السنوات الكبيسة . ثم فى شهرى يناير وفبراير فقط . وفيما عدا هذا ستكون حساباتك مثالية ومطابقة تماماً . أما بالنسبة لهذه الشهرين . يناير وفبراير فستكون متأخرة يوماً عن اليوم الأصلى .

## الخلاصـــــة

تعتبر أفضل الطرق لاكتساب الثقة بهذين النظامين هى الممارسة العملية . تماماً كما هى الحال مع بقية أنظمة الذاكـرة . ابـدأ بالنظام الأسهل . ثم انتقل إلى النظام الأكثر تعقيداً .

## نظام الذاكرة

# للتواريخ الهامة

يمكنك النظامان اللذان تعلمتهما لتوك من تذكر اليوم الخاص بأى تاريخ خلال القرن العشرين وسوف يساعدك النظام التالى على تذكر التواريخ ذات الأهمية الخاصة .

تضمن أحد اختبارات الذاكرة بالفصل الثانى قائمة بعشرة من مثل هذه التواريخ التى تمثل أهمية خاصة .

١ ١٦٦٦ حريق لندن العظيم
٢ ١٧٨٩ الثورة الفرنسية
٣ ١٩١٧ وعد بلفور
٤ ١٧٩٨ الحملة الفرنسية ضد مصر
٥ ١٩٧٣ حرب أكتوبر ضد الاحتلال الإسرائيلى

وتعتبر طريقة تذكر هذه التواريخ أو أى تاريخ آخر طريقة سهلة للغاية . وهى مشابهة إلى حد ما لطريقة تذكر أرقام الهواتف . فكل ما عليك القيام به هو تكوين كلمة أو سلسلة من الكلمات من الحروف التى تمثلها أرقام هذا التاريخ. وفى معظم الحالات . لا يكون هناك أى فائدة من تضمين الرقم (١) الموجود فى الرقم ألف والذى يتألف منه أى تاريخ . حيث نكون على علم تقريبى بالتاريخ على أية حال. دعونا نقم بتجربة هذا النظام على التواريخ السابقة .

١- دمَّر حريق لنــدن العظيـم فـى عـام ١٦٦٦ المدينـة بالكـامل . تاركاً إياها تلاً كبيراً من الرماد . ينبعث منها دخان كثيـف. وكأنَّ هناك حفلة شواء كبرى فى المدينة كلها . لذا يمكــن أن تكون عبـارة الذاكـرة الخاصـة بـهذا التـاريخ هـى :"شـواء ، شواء. شواء"

٢- قامت الثورة الفرنسية في عــام ١٧٨٩ وقـد كـانت ضـد الظلـم والطغيان المتمثل في قــوة الملـك الـذى يحـاول فـرض سـطوته الباغيـة علـى الأرض الفرنسـية كلـها ويمكـن أن نتذكـر هــذا التاريخ من خلال عبارة قوة فوق بلد .

٣- قام آرثر بلفور وزير الخارجية البريطانى عام ١٩١٧ بمنح حق إقامة دولــة يهوديـة علـى أرض فلسـطين لليـهود . وتم هـذا بدهاء كبير لأسباب منها زرع اليهود فى وسط الوطن العربى. ومنها أيضا كسب ولائهم فى الحرب العالمية الثانية . ويمكن هنـا أن تكـون عبـارة بدهـاء كبـير هـى عبـارة الذاكـرة لهــذا التاريخ.

٤- جاءت الحملة الفرنسية إلى مصر عام ١٧٩٨ ونجح الفرنسـيون من خلال هذه الحملة فى احتــلال أرض مصـر . وقـد حـاول الجيش المصــرى فـى ذلـك الوقـت مقاومتـهم إلا أنـه لم تكـن للجيش فيالق كافية . فانهزم أمام العــدو الفرنسـى الغاشـم . ويمكن أن تكون عبارة الذاكرة لهذا التاريخ هــى جيـش بـدون فيالق .

٥- نشبت حرب أكتوبر ضدَّ العدو الإسـرائيلى فـى عـام ١٩٧٣ . ونجح خلالها الجيش المصرى فى تحريــر أرض مصـر وجعـل من مصر بلد كل مصرى . وهنا تكون عبارة الذاكرة هى : بلد كل مصرى .

# تذكر أعياد الميلاد والذكريات السنوية والأيام والأشهر التاريخية

سوف يكون النظام التالى سهلا بالنسبة لـك ، وذلـك لأنـه يعتمـد على الأنظمة التى تعلمتها بالفعل فى الفصول السابقة . كما أنه يعتـبر أسهل من معظم الأنظمة الأخرى المقترحة لتذكـر مثـل هـذه الأشـياء . وذلك لأن نظام الذاكرة الكبير الذى تعلمته ـ النظـام الرئيسـى ـ يمكـن استخدامه كسبيل لتذكر الشـهور والأيـام ( غالبـاً مـا تتطلـب الأنظمـة الأخرى أسماء كودية يتم تشكيلها بشكل خاص بالنسبة للأشهر ).

ويعمل النظـام التـالى : يتـم ترقيـم الشـهور "١" إلى "١٢" وتمنـح الكلمة الأساسية طبقاً للنظام الرئيسى .

| | |
|---|---|
| يناير | دواء |
| فبراير | نوح |
| مارس | ماء |
| أبريل | رحا |
| مايو | لواء |
| يونيه | شاى |
| يوليو | قوة |
| أغسطس | فوه |
| سبتمبر | بوع (عظم يلى إبهام الرجل ) |
| أكتوبر | داحس (بثرة تظهر بين الظفر واللحم) |
| نوفمبر | دُود |
| ديسمبر | ديوان (الدفتر يكتب به أسماء الجيش والعطايا). |

ويتطلب الأمر من أجل تذكر عيد ميلاد أو ذكرى سنوية أو أحد التواريخ الهامة تكوين صورة تربط بين الكلمات التى ترمز للشهر أو اليوم وبين التاريخ الذى تريد تذكره. على سبيل المثال إذا كان تاريخ ميلاد الزوجة هو ١٤ مارس . فإن الكلمة الأساسية لرقم ١٤ هى "دار" والكلمة الأساسية لشهر مارس هى "ماء" . وهنا يمكنك أن تتخيل أنك تعيش مع زوجتك فى جزيرة منعزلة وبعيدة يحيطها الماء من كل اتجاه .

وإذا افترضنا أنك تريد تذكر تاريخ زواجك الذى يوافق يوم ٢٠ فبراير . فطبقاً للنظام الرئيسى تكون الكلمة الأساسية للرقم ٢٠ هى "ناسا" أما الكلمة الأساسية لشهر فبراير . فهى نوح . يمكنك هنا أن تتخيل أنك تلقيت فى نفس تاريخ يوم زواجك دعوة لزيارة وكالة ناسا الأمريكية لعلوم الفضاء . وأنك سوف تتوجه إلى هناك على ظهر سفينة كبيرة مشابهة لسفينة نبى الله نوح عليه السلام .

ويعد تذكر التواريخ الهامة بنفس درجة السهولة والبساطة . وعلى سبيل المثال ثورة ٢٣ يوليو عام ١٩٥٢ التى قامت فى مصر ضد الملكية الظالمة . والكلمة الأساسية للرقم ٢٣ هى نائم . وكذا الكلمة الأساسية لشهر يوليو هى قوة. وهنا يمكنك تكوين صورة بسيطة لمارد شديد القوة نائم فى ثبات (رمز للشعب المصرى المستكين فى صبر للظلم والطغيان ) وفجأة تصحو القوة بداخل المارد النائم ويبدأ فى تحطيم كل قيوده وعراقيله . وبذلك تكون الكلمات الأساسية لتذكر هذا التاريخ هى نائم وقوة .

ومما يفيدك من أجل إعانتك بشكل أكبر على تذكر أعياد الميلاد والذكريات السنوية . الاستعانة بنظام تدوين . حيث يعمل هذا النظام على الإفادة من جميع مبادئ الذاكرة . كما توجد به أقسام خاصة ومحددة لتمكنك من استخدام أنظمة الذاكرة لتذكر البنود المختلفة كتلك التى تناولناها فى هذا الفصل. إلا أن هناك مشكلة بسيطة بهذا النظام. وتتمثل فى إمكانية معرفة التاريخ مع نسيان تذكره ! ويمكن تجنب هذا من خلال المحافظة على عادة معينة تتمثل فى المراجعة الدورية بشكل منتظم لروابط الذاكرة للأسبوع أو الأسبوعين المقبلين .

## الخلاصـــة

يمكن ربط نظام الذاكرة الموضح بهذا الفصل بفاعلية شديدة مع النظام السابق لتذكر التواريخ الهامة خلال العام . وبهذه الطريقة تكون قد تمكنت بشكل كبير من نظام كامل لتذكر البيانات .

الجزء الثالث

# خرائط الذهن

## للذاكـــــــرة

# خرائط الذهن :

## ملحوظات للتذكر

ينسى الكثيرون ما سبق وأن دونوه من ملاحظات . وذلك لأنهم يستغلون جزءا صغيراً فقط من عقلهم أثناء عملية تدوين الملحوظات. إن تقنية خرائط الذهن ستساعدك على تذكر الكتب بالجملة !

تستخدم أنظمة تدوين الملحوظات القياسية العبارات . والجمل . والقوائم والأسطر والأرقام . ولذا فإن هذه الأنظمة لا تستخدم إلا مبادئ ذاكرة اللحاء الأيسر فيما يخص الكلمات . والقوائم . والمنطق. والترتيب . والتسلسل . والأرقام . تاركة بذلك الخيال والربط والمبالغة والاختصار . والحماقة . والفكاهة. واللون . والإيقاع . والحواس .

ولكى تنجح فى تدوين الملحوظات جيداً . عليك أن تعارض التقاليد وتستخدم لحاءيك الأيسر والأيمن . بالإضافة إلى كل مبادئ الذاكرة الأساسية. وإنك لتستخدم فى هذا النظام المتبع لتدوين الملحوظات صفحات بيضاء غير مسطورة . بالإضافة إلى صور دلالية هامة (اللحاء الأيمن) تلخص الفكرة الرئيسية للملحوظة التى تدونها . ويتفرع من هذه الصور الرئيسية سلسلة من الخطوط المتصلة المكتوب عليها ( اللحاء الأيسر ) أو المرسوم عليها (اللحاء الأيمن) للمفردات الدلالية الهامة أو صور حقيقية للمواقع والأفكار الفرعية التى تود

تذكره في المقام الأول . ويتفرع من هذه الأسطر مزيد من الأسطر التى تضمنها مرة أخرى مفردات وصوراً دلالية هامة . وبهذه الطريقة تتمكن من إنشاء خريطة ذهنية مليئة بالألوان. والخيال . والترابط والأبعاد المتعددة لكل ما تريد تذكره من ملاحظات .

وعن طريق تدوين الملاحظات بهذه الطريقة . ستتمكن من تذكر كل ما تكتبه فورا وبشكل كامل لتطبيقك كل مبادئ الذاكرة على أسلوب تدوين الملاحظات متعدد الأبعاد بما يقوى الذاكرة . كما ستجد أن هذا الأسلوب يجعلك تفهم . وتحلل وتفكر بطريقة نقدية فى كل ما تدونه من ملاحظات. وهذا الأسلوب يتيح أمامك الفرصة لتوجيه كامل انتباهك للمحاضر أو الكتاب الذى تتعلم منه . لقد تناولت هذه التقنية وتطبيقاتها بشكل مفصل فى كتابين هما كتاب خريطة الذهن واستخدم عقلك .

وقام أحد المحررين الذين تولوا مراجعة هذا الكتاب باستخدام خرائط الذهن الموجودة بشريحة الألوان رقم ٣ . وذلك لكى يستعين بها فى إعادة تنظيم وتلخيص كل المعلومات الموجودة فى هذه الفصول. وحينها تكشفت مجموعة طبيعية من : معلومات عامة وأنظمة محددة ونظام الذاكرة الأعظم وتطبيقاته . و خرائط الذهن واستخداماتها .

وباستخدام المفردات والصور الدلالية . فإن تقنية إعداد خرائط الذهن تمكنك من تذكر كتاب بأكمله فى هيئة تمثيل توضيحى ذى جانب واحد. وبتطبيق مبادئ الذاكرة والتفكير الإبداعى هكذا فى ملاحظات خرائط الذهن الخاصة بك فإنه يمكنك التعامل مع أى موضوع جديد بسهولة . وتنجح فى اختباراتك "بتفوق"

## الخلاصـــــة

الفصول التالية تتناول كيفية تطبيق خريطـة الذهـن لمشـكلة تذكـر وجوه الأشخاص وأسمائهم . واستعادة البنود / الأماكن / الأرقام التـى تنساها. والتذكر من أجل الاختبارات . وحفظ الخطـب لإلقائـها أمـام جمهور والنكات. والقصائد. والكتـب وتحقيـق الأحـلام التـى يصعب إدراكها .

# تذكــــــــر
# أسماء الأشخاص
# ووجوهـــم

## نـظرة عامـة

- منـهج "بـزان" الاجتمـاعى لتذكـر أسمـاء ووجــوه الأشخاص.
- خطوات طريقة الذاكرة الاجتماعية .
- مبادئ للأسماء والوجوه التى تقوى الذاكرة .
- صفات الوجه والرأس .

تذكر الأسماء والوجوه أحد أهم وأصعب جوانب حياتنا .

وسبب صعوبة تذكرها هو عدم وجود علاقة حقيقيـة بـين الأسمـاء والوجوه في معظم الحالات . وقديماً كان الحال غير ذلـك . والنظـام الذى تم تطويره لإطلاق الأسماء على الأشخاص كان مبنياً على الذاكـرة والترابط . فمثلاً عادةً ما كان السيد فارس رجلاً رشـيقاً يحـب رياضـة الفروسية . وعادة ما أطلق علـى الـذى يعبس كثـيراً السـيد عبـاس . وعـادة مـا كـانت السـيدة جميلـة تتسـم بجمـال الشــكل . وهكــذا . وبـاختلاف الأجيـال وابتعـاد اسـم الشـخص أكـثر فـأكثر عــن معنــاه الأصلى. صـارت مهمـة حفـظ الأسمـاء والوجــوه صعبـة جـداً . حتـى وصلت إلى ما هى عليه الآن . حيث أصبح اسم الشخص مجــرد كلمـة لا ترتبط بملامح وجه الشخص . وهناك طريقتان رئيسيتان للتعامل مع

هذه المشكلة . وكل منهما تدعم الأخرى . أولى هاتين الطريقتين هى منهج "بزان" الاجتماعى . والثانية هى طريقة الأسماء التى تقوى الذاكرة .

## منهج بزان الاجتماعى لتذكر أسماء ووجوه الأشخاص

يضمن لك منهج بزان الاجتماعى لتذكر أسماء ووجوه الأشخاص عدم التعرض لموقف تتعرف فيه على خمسة أشخاص بطريقة خاطفة . وتكرر مسرعا "تشرفت بمقابلتك" خمس مرات لتظل بعد ذلك محدقا فى أحذيتهم فى خجل؛ لمعرفتك مسبقا أنك ستنسى أسماءهم على أية حال (وبالفعل أنت تنسى أسماءهم بعد ذلك ! ).

ومنهج بزان الاجتماعى يتطلب منك أمرين غاية فى البساطة :

**١ الاهتمام بمن تقابلهم**

**٢ الكياسة (اللطف)**

هذا المنهج يشبه بأى منهج قد تجد وصفه فى كتب آداب السلوك. ولكن أحيانا ما يفشل مؤلفو هذه الكتب فى إدراك حقيقة أن الهدف من القواعد الأصلية لم يكن مجرد تطبيق أحكام صارمة ، ولكنه السماح للناس بأن يتفاعلوا معا بود . حيث تم وضع القواعد بشكل رسمى ليتمكن الناس من مقابلة وتذكر بعضهم البعض .

اختر من الخطوات التالية لمنهج بزان الاجتماعى ما تشعر أنه قد يساعدك.

## خطوات منهج بزان الاجتماعى

**١ ٭ الاستعداد الذهنى**

قبل أن توضع فى موقف تقابل فيه أشخاصا جددا . جهز نفسك ذهنيا للنجاح . فكثيرون يخوضون مثل هذه المواقف وهم موقنون أن لديهم ذاكرة سيئة فيما يخص أسماء الأشخاص ووجوههم . وبالتالى فهم يعملون على إثبات ذلك لأنفسهم . فإذا أيقنت أن ذاكرتك

ستتحسن ستلاحظ تحسناً فورياً . عند تهيئة نفسك لمقابلة أشخاص جدد حاول أن تتأكد من أنك فى أقصى حالات الاسترخاء والراحة الممكنة . وأنك منحت نفسك استراحة ما بين دقيقتين إلى خمس دقائق من أجل تهيئتها .

### ٢ * لاحظ

عند مقابلة أشخاص جدد انظر فى أعينهم مباشرة . ولا تمش جارا قدميك. بينما تركز عينيك على الأرض أو تنظر بعيداً بلا هدف. وعند النظر إلى وجه الشخص . انتبه جيداً إلى خصائص وجهه المميزة . لأن ذلك سيعينك فى الطريقة الثانية التى تقوى الذاكرة من أجل حفظ الأسماء والوجوه . وتوجد فى الصفحات المقبلة رحلة إرشادية ابتداءً من قمة الرأس وحتى نهاية الذقن . وتتضمن مختلف الخصائص والطرق التى نتبعها لتصنيفها وتمثلها. وكلما زادت مهارتك فى فن الملاحظة . أدركت مدى اختلاف كل وجه عن الآخر. إذا تمكنت من صقل قدراتك على الملاحظة . ستكون قد تقدمت خطوة عظيمة نحو تحسين ذاكرتك . حيث إن النظر دون اهتمام . بدلاً من النظر باهتمام . هو أحد أهم أسباب ضعف الذاكرة .

ويمكنك أن تهيئ ذهنك لهذا عن طريق "تدريب" قدراتك على الملاحظة فى الأماكن العامة . فلتكرس مختلف أوقاتك لأجزاء الوجه المختلفة . فمثلاً كرِّس يوماً للتركيز على الأنف فى وجوه الناس . ويوما آخر للتركيز على الحواجب . وآخر للأذن . وللشكل العام للرأس .. إلخ . وستجد لدهشتك أن كل جزء من الوجه يختلف اختلافاً هائلا من شخص لأخر . وأن قوة ملاحظتك التى تأخذ فى الازدياد حيال اختلافات الوجوه ستساعدك على تذكر وجوه الأشخاص الجدد الذين تقابلهم .

### ٣ * أنصت

أنصت بوعى . واهتم جيداً بصوت اسم الشخص الذى تتعرف عليه. فتلك مرحلة هامة فى عملية التعرف . ويفشل الكثيرون فى

هذه المرحلة . لتركيزهم بشكل أكبر على واقع أنهم سينسون هذا الاسم . بدلاً من التركيز على صوت اسم الشخص الذى يتعرفون عليه.

### ٤ * طلب التكرار

حتى لو سمعت الاسم جيداً . فاطلب بأدب تكرار الاسم . فلتقل مثلاً "معذرة، أيمكن أن تكرر الاسم مرة أخرى ؟" . فإن التكرار يعد وسيلة مساعدة هامة للذاكرة . إذ إن تكرارك الشيء الذى تحرص على تذكره بشدة يزيد من فرصة تذكرك أياه .

### ٥ * تأكد من النطق

عندما يخبرك الشخص الآخر باسمه . فتأكد من النطق الصحيح له عن طريق سؤال هذا الشخص عما إذا كان نطقك لاسمه صحيحاً . فهذا يؤكد اهتمامك ويزيد من فرصة تذكرك إياه بعد تكراره أمامك مرة أخرى .

### ٦ * اطلب هجاء الاسم

إذا كان هناك أى شك بشأن هجاء الاسم . فاطلب هجاءه بطريقة مهذبة أو مرحة . لتؤكد مرة أخرى اهتمامك ولتتيح لنفسك فرصة لتكراره بشكل طبيعى.

### ٧ * هوايتك الجديدة ـ المصادر (المشتقات)

اشرح بحماس طبيعى أن إحدى هواياتك الجديدة هى تاريخ الأسماء ومشتقاتها ، واسأل بطريقة مهذبة الشخص الذى تعرفت عليه تواً إذا كان لديه علم بتاريخ لقب عائلته (ولتكن على علم بتاريخ لقبك!) . قد تندهش من حقيقة أن خمسين بالمائة من الناس يعرفون شيئاً ولو قليلاً عن تاريخ تعريف أسماء عائلتهم . ويشعرون بالحماس عند مناقشته . ستكون قد أكدت مرة أخرى اهتمامك بالشخص بالإضافة إلى وضع الأسس لتكرار الاسم مرة أخرى .

### ٨ * تبادل البطاقات (الكروت) الشخصية

قام اليابانيون بتطوير تبادل البطاقات (الكروت) الشخصية لكونها وظيفة اجتماعية كبرى . وذلك لإدراكهم مدى فائدتها للذاكرة . إذا كنت حقاً مهتماً بتذكر أسماء الأشخاص . تأكد من حيازتك لكارت شخصى مقبول جداً حتى تعطيه لهم. وفى معظم الحالات سيعطون لك الكارت الشخصى الخاص بهم . أو سيكتبون لك التفاصيل فى ورقة .

### ٩ * التكرار فى المحادثات

ولتطبق مبادئ الاهتمام . والكياسة . والتكرار بشكل أكبر . بادر بتكرار أسماء الأشخاص . الذى قابلتهم تواً . كلما سنحت لك الفرصة خلال الحديث. فهذا التكرار يساعد على غرس الاسم بشكل أكبر فى ذاكرتك . وإن فائدتها الاجتماعية لكبيرة ؛ حيث إنها تجعل مشاركة الشخص الآخر فى الحديث أكبر حميمية ؛ إذ يرضيه أكثر لو سمعك تقول : "نعم. كما سبق وأن أشارت مارى ..." بدلاً من "نعم. كما قالت هى [ وأنت تشير إليها ] منذ قليل ...." .

### ١٠ * التكرار الداخلى

خلال أى استراحة قصيرة فى المحادثة . انظر باهتمام وبطريقة تحليلية لمختلف الأشخاص الذين يتحدثون ويتحدث إليهم الآخرون . وكرر بداخلك الأسماء . كما أصبحت عادة راسخة لديك الآن .

### ١١ * المراجعة خلال استراحات أطول

إذا ذهبت لتحضر مشروباً لك أو لشخص تعرفه . أو كنت وحدك للحظات فى مجموعة . فأمض الوقت فى النظر إلى كل الذين قابلتهم وأنت تكرر لنفسك أسماءهم . وهجاءها . وأى معلومات خلفية استطعت تجميعها عنها . بالإضافة إلى أى بنود أخرى هامة أثيرت خلال المحادثة . وبهذه الطريقة فإنك ستحيط كل اسم بمتعلقات ؛ لتبنى بذلك شبكة تشبه الخريطة فى ذهنك . ومن شأن ذلك زيادة

احتمال تذكرك لهذه الأشياء فى المستقبل . ستكون بهذا إيجابياً فى استخدامك للعملية التى تم ذكرها فى الفصل ٢٤ والخاصة بإعادة التذكر .

## ١٢ * التكرار عند الفراق

عندما تأتى لحظة الفراق ، بادر بذكر اسم الشخص عند توديعه . وحينئذ ستكون قد استخدمت كلاً من الجوانب الأولية والزمنية طبقاً لما جاء فى الفصل ١١ ، لأنك دمجت لحظاتك المبدئية والنهائية خلال فترة التعلم .

## ١٣ * المراجعة

أ- *ذهنية* . عندما تفارق هؤلاء الأشخاص الجدد ، قم بإجراء مراجعة ذهنية سريعة لأسماء ووجوه كل من قابلتهم تواً .

ب- *صور فوتوغرافية* . احرص على الحصول على صور فوتوغرافية ، إن أمكن (فى حفلة مثلاً) سواء كانت صوراً رسمية أو غير رسمية للحدث .

ج- *دفترك الشخصى لحفظ الأسماء والوجوه* . إذا أردت أن تتقن حفظ الأسماء حقاً ، عليك أن تحتفظ بدفتر خاص لترسم فيه سريعاً رسماً عاماً لوجوه الأشخاص الذين قابلتهم ولتضع أيضاً خريطة ذهنية لهم (انظر الفصل الحادى والعشرين ). ولأسمائهم ، بالإضافة إلى أية معلومات أخرى هامة ، وإن نظام تدوين المعلومات كالنظام العام لتدوين المعلومات الشخصية مفيد فى مثل هذا التمرين .

د - *ملف البطاقات (الكروت)* الشخصى. احتفظ بملف البطاقات مدوناً على كل بطاقة وقت، ومكان، وتاريخ مقابلتك للشخص المعنى، فاحتفاظك بهذه الكروت فى هيئة خريطة ذهنية ، خاصة مع استخدام الصور واللون ، يزيد الفائدة بشكل هائل .

هـ- *وضع خريطة ذهنية* . احتفظ بخريطة ذهنية عامة لتسجيل نجاحاتك الخاصة ، وأسس ومبادئ الذاكرة التى أتت لك بالنجاح . استخدم خريطة ذهنية عند إحراز تقدم .

**١٤ ◦ مبدأ الانعكاس**

قم بعكس كل المراحل التى نفذتها تواً أينما أمكن . فعلى سبيل المثال عند تقديم نفسك لشخص كرر اسمك ووضح طريقة هجائه . وإن أمكن فارو تاريخ هذا الاسم ، وبطريقة مماثلة احرص على تقديم البطاقة الشخصية الخاصة بك أينما أمكن . وخلال المحادثات استخدم اسمك عند الإشارة إلى نفسك . فمن شأن ذلك أن يعين الآخرين على تذكرك . كما أنه يشجعهم على استخدام أسمائهم للإشارة إلى أنفسهم بدلاً من أسماء الإشارة . وهذه الطريقة أكثر دماثة. وستضفى على المحادثة روح المرح والصداقة ، وستجعل الحديث على نحو شخصى أكثر .

**١٥ ◦ تمهل**

بسبب الضغط العصبى المصاحب للمقابلة الأولى ، يكون هناك ميل عام للإسراع بإنهاء الموقف . ولكن متقنى عملية حفظ الأسماء والوجوه ومؤسسى السلوكيات الاجتماعية ، يتمهلون بشكل عام حيث يحرصون على توجيه مجاملة شخصية واحدة على الأقل لكل من يقابلونه . وملكة المملكة البريطانية مثال جيد على ذلك .

**١٦ ◦ استمتع بوقتك**

إذا جعلت عملية حفظ الأسماء والوجوه عملية جادة وممتعة فستمنح بذلك مزيداً من الحرية للجانب الأيمن من ذهنك ليقوم بعمل العلاقات والارتباطات الخيالية الضرورية للتمتع بذاكرة قوية . وإن الأطفال ليتمتعون بذاكرة أقوى لحفظ الأسماء والوجوه من الراشدين . وذلك ليس لأنهم أذكى ، ولكن لأنهم ببساطة يطبقون بشكل طبيعى كل المبادئ الموجودة فى هذا الكتاب .

**١٧ * مبدأ زد واحدة**

إذا كان من عادتك تذكر فقط من بين شخصين إلى خمسة أشخاص من إجمالى ٣٠ شخصاً قابلتهم تواً . مثلك فى ذلك مثل الشخص العادى . فارصد لنفسك هدف تذكر شخص واحد زيادة عن المعدل المعتاد لك . مما ينجم عنه ترسيخ مبدأ النجاح فى ذهنك . ولا يضعك تحت وطأة الضغط غير الضرورى والناتج عن محاولتك عدم ارتكاب أى أخطاء فى هذه المرة الأولى . قم بتطبيق مبدأ زد واحداً كلما وجدت نفسك فى موقف جديد . وعندئذ سيصير نجاحك فى حفظ الأسماء والوجوه مضمونا .

وأحد التمارين أو اللعب المفيدة فى هذه المرحلة هى أن تأخذ الحرف الأول من كل خطوة من خطوات الذاكرة الاجتماعية السبع عشرة . وتكون من هذه الحروف مختصرا يسهل تذكره . استخدم كل المبادئ التى تعلمتها فى الفصول السابقة .

## مبادئ الأسماء والوجوه التى تقوى الذاكرة

المبادئ الخاصة بتقوية الذاكرة من أجل حفظ الأسماء والوجوه مطابقة تماما لتلك المبادئ التى ذكرت فى الفصل الرابع والتى تولى أهمية لـ : (١) الخيال و (٢) الربط ، وخطوات هذه المبادئ هى:

١ تأكد من حيازتك لصورة ذهنية واضحة لاسم الشخص .
٢ تأكد من أنك تستطيع حقا "سماع" صوت اسم الشخص مرة أخرى.
٣ تفحص بدقة وجه الشخص الذى تقابله لأول مرة ولاحظ بالتفصيل كل الصفات الوارد ذكرها بالكتاب .
٤ ابحث عن صفات غريبة أو فريدة أو استثنائية بوجه الشخص .
٥ أعد بناء وجه الشخص بذهنك مستخدما خيالك مثلما يفعل رسام الصور المتحركة . فبالغ فى رسم أية قسمات ملحوظة بالوجه .
٦ اربط أية قسمات بارزة بالوجه مع اسم الشخص مستخدما خيالك. والمبالغة ومبادئ الذاكرة العامة .

وأسهل وأسرع طريقة لتعلم كيفية تطبيق هذه المبادئ هى أن تبادر بتطبيقها فوراً . وقد ذكرنا ضعف عدد الوجوه والأسماء التى سبق أن طلب منك تذكرها فى الامتحان الأول الموجود بصفحات سابقة . ولقد قدمت لك اقتراحات فيما يخص كيفية تطبيق المبادئ حتى تتذكر الأسماء المرتبطة بخمسة وجوه . فعليك النظر جيداً إلى تلك الوجوه والخمسة عشر وجهاً الباقية وحاول أن تتذكر أكبر عدد ممكن منها . ثم اختبر نفسك فى نهاية الفصل .

## حفظ الوجوه

إذا أردت مثلاً أن تتذكر الأسماء والوجوه المذكورة . فما عليك إلا أن تقوم فقط بتطبيق التقنيات المشروحة هنا ، وهى النظر جيداً إلى الوجوه ، وإيجاد بعض السمات التى يمكنك ربطها بالاسم باستخدام الخيال . ثم إنشاء صورة تقوى ذاكرتك . فمثلاً :

يسهل تذكر السيد رشاد (رقم ٩) لوجود تجاعيد كثيرة بوجهه ، مما يجعله شبيهاً بورقة الجرجير التى تتسم بكثرة عروقها ، ومن ثمَّ تذكرك باسم رشاد الذى يعنى جرجيراً باللغة العربية الفصحى .

والسيد سوزوكى (رقم ١٢) هو الآخر لديه سمه مميزة بوجهه ، وهى أن حاجبيه يتخذان شكلاً حاسماً . ولذا فبإمكانك تشبيهه بمقود الدراجة الهوائية من ماركة سوزوكى .

أما السيدة ريم (رقم ١٥) فيمكن تذكرها بسهولة لوجود شبه بينها وبين الظبى من حيث النحافة .

ويتمتع السيد ذكى (رقم ٧) بوجه يوحى بذكائه الشديد . ولذا فمن السهل ربط اسمه بوجهه .

أما بالنسبة للسيدة جميلة (رقم ٢٠) فاسمها ملائم جداً لأنها فعلاً تتمتع بالجمال .

ونقطة أخرى خاصة بتذكر الأشخاص هى : إذا كنت متأكداً من أنك لن تقابل شخصاً معيناً إلا مرة واحدة فقط ، ولم تكن مبالياً بتذكر اسمه ووجهه لمدة طويلة . فإنه لمن المفيد أن تتذكره باستخدام شىء مميز بملابسه . وبالطبع فإن هذه الطريقة لا تجدى مع الذاكرة طويلة

المدى . لأن الشخص لن يرتدى نفس الملابس فى كل مقابلة على الأرجح . ونفس الشىء ينطبق على تصفيف الشعر واللحية .

والآن تأكد من حفظك للأسماء والوجوه التى أوجدت علاقة بينها . واكتب أسماء الأشخاص تحت صور وجوههم فى التمرين الموجود فى نهاية الفصل .

## سمات الرأس والوجه

### ١ * الرأس

عادة ما تقابل الشخص أولاً وجهاً لوجه ، ولذا فدعنا نتعامل مع الرأس ككل قبل أن نتطرق للسمات العديدة المختلفة . انظر للشكل العام لعظام الوجه وستجد أنه يمكن أن يكون : (أ) كبيراً أو (ب) متوسطاً أو (ج) صغيراً. وأن هذه الفئات الثلاث تتضمن الأشكال التالية : (أ) مربعاً ، و (ب) مستطيلاً ، و (ج) مستديراً . و (د) بيضاوياً . و (هـ) مثلثاً ( حيث تكون قاعدة المثلث عند الذقن والقمة عند فروة الرأس) . (و) مثلثاً (حيث تكون قاعدة المثلث عند فروة الرأس والقمة عند الذقن). (ز) عريضة . (ح) ضيقة . (ط) عظام الوجه بارزة أو (ى) عظام الوجه غير واضحة .

قد ترى رأس الشخص من أحد الجانبين فى وقت مبكر من مقابلتكما . وعندئذ ستندهش من كم الأشكال المختلفة التى قد يتخذها الرأس عند رؤيته من هذا الجانب : (أ) مربعاً . (ب) مستطيلاً . (ج) بيضاوياً . (د) عريضاً . (هـ) ضيقاً . (و) مستديراً . (ز) مسطحاً من الأمام . (ح) مسطحاً من أعلى. (ط) مسطحاً من الخلف. (ى) مقبباً من الخلف. (ك) ذا وجه يتخذ زاوية لاتسامه بذقن بارز وجبهة مائلة. أو (ل) وجه يتخذ زاوية لاتصافه بذقن يرتد إلى الوراء وجبهة بارزة.

### ٢ * الشعر

فى الماضى . عندما كان لتصفيفات الشعر قدر أكبر من الثبات ، كان الشعر يستخدم كشىء يمكنك من تذكر الشخص . ولكن الحال

تغيرت الآن. حيث إن اختراع الصبغات والمواد التى تُرش، والباروكات وعدد لا نهائى من تسريحات الشعر قد جعل استخدام الشعر كسمة تذكرك بالشخص أمراً غاية فى الصعوبة. ولكن يمكن ذكر بعض السمات الأساسية كالآتى :

الرجال : (أ) كثيف . (ب) خفيف . (ج) مموج . (د) مسترسل.
(هـ) مفروق . (و) مرتد إلى الوراء . (ن) أصلع .
(ج) شعر قصير جدا . (ط) متوسط . (ى) طويل .
(ك) مجعد. (ل) اللون (فقط فى حالات بارزة) .

السيدات : (أ) كثيف. (ب) خفيف. (ج) ناعم، وبسبب تنوع تصفيف الشعر للسيدات، فإننى لا أنصحك بمحاولة تذكرهن بهذه السمة.

### ٣ ٭ الجبهة

يمكن تقسيم الجبهة بشكل عام إلى الفئات التالية :
(أ) مرتفعة. (ب) عريضة. (ج) ضيقة ابتداءً من الشعر إلى الحاجبين، أو (د) ضيقة بين الصدغ والصدغ. (هـ) ناعمة. (و) بها خطوط أفقية. أو (ن) بها خطوط رأسية .

### ٤ ٭ الحواجب

(أ) ثقيلة . (ب) رفيعة. (ج) طويلة أو (د) قصيرة . (هـ) ملتحمة فى الوسط، أو (و) بينهما مسافة ، أو (ن) مستقيمة ، أو (ح) مقوسة. أو (ط) متخذة شكل جناحين . (ى) كثيفة. (ك) مستدقة الأطراف .

### ٥ ٭ الرموش

(أ) ثقيلة. (ب) رفيعة. (ج) طويلة. (د) قصيرة. (هـ) منبعجة. (و) مستقيمة.

### ٦ ٭ العيون

(أ) واسعة . (ب) ضيقة. (ج) جاحظة. (د) غائرة . (هـ) متقاربة. أو (و) متباعدة. (ن) مائلة إلى الخارج، أو (ح) مائلة إلى

الداخل . (ط) ملونة (ى) دائرة حدقتها بأكملها واضحة أو (ك) جزء من دائرة حدقتها مغطى بالجفن الأعلى أو بالجفن السفلى . وفى بعض الأحوال يمكن الاهتمام بالجفن الأعلى. والكيس أسفل العين ويمكن أن يكون كلاهما كبيراً ، أو صغيراً . وأملس أو مجعداً . منتفخاً أو صلباً

### ٧ * الأنف

عند النظر إليه من الأمام يمكن أن يكون: (أ) كبيراً. (ب) صغيراً. أو (ج) رفيعاً أو : (د) متوسطاً. أو : (هـ) عريضاً. (و) غير مستقيم. وعند النظر إليه من الجانب يمكن أن يكون (أ) مستقيماً. أو (ب) مسطحاً أو (ج) حاداً. أو (د) مفلطحاً أو (هـ) أفطس أو أشمّ. (و) أعقف قليلاً أو أقنى. (ز) يونانياً. يشكل خطاً مستقيماً مع الجبهة. (ح) مُقعراً (متداعياً إلى الداخل) ويمكن أن تختلف قاعدة الأنف إلى حد كبير حسب فتحاته : (أ) منخفضة. أو (ب) مستوية، (ج) أعلى قليلاً. ويمكن أن يختلف أيضاً شكل فتحات الأنف: (أ) مستقيمة (ب) مقوسة إلى أسفل (ج) متسعة تدريجياً نحو الخارج. (د) واسعة (هـ) ضيقة. (و) مشعرة.

### ٨ * العظم الوجنى

عادة ما يرتبط العظم الوجنى بخصائص الوجه ارتباطاً وثيقاً . ولكن السمات الثلاث التالية تكون واضحة : (أ) عالٍ (ب) بارز (ج) ليس واضحاً.

### ٩ * الأذن

لا يلتفت الكثيرون إلى الأذن بالرغم من أنها إحدى أجزاء الوجه التى يبدو تفردها أكثر من أى جزء آخر . وقد تكون : (أ) كبيرة . (ب) صغيرة. (ج) كثيرة العقد (ملتوية). (د) ناعمة . (هـ) مستديرة . (و) مستطيلة. (ز) مثلثة. (ح) مسطحة أفقياً على الرأس . (ط) ناتئة إلى الخارج . (ى) مشعرة . (ك) ذات شحمة كبيرة . أو

(ل) بغير شحمة . (م) غير مستوية . وبالطبع فإن هذه الخاصية (الأذن) تستخدم كعلامة لتذكر الرجال . وليس النساء. حيث إنهن عادة ما يغطين آذانهن .

### ١٠ * الشفاه

(أ) شفاه عليا طويلة . (ب) شفاه سفلى قصيرة . (ج) صغيرة. (د) ممتلئة. (وكأن نحلة لدغتها) . (هـ) عريضة . (و) رفيعة . (ز) بارزة إلى أعلى . (ح) منخفضة. (ط) متخذة شكل قوس (ى) بديعة التصوير . (ك) غير محددة بشكل جيد .

### ١١ * الذقن

عند النظر إليه من الأمام . قد يبدو الذقن : (أ) طويلاً . أو (ب) قصيراً. (ج) مدبباً . (د) مربعاً . (هـ) مستديراً. (و) ضعف حجمه . (ز) مشقوقاً . أو (ح) به غمازة. عند النظر إليه من الجانب فإن الذقن سيكون : (أ) ناتئاً . (ب) مستقيماً . (ج) ضعف حجمه . (د) مرتداً.

### ١٢ * البشرة

(أ) ناعمة . (ب) خشنة . (ج) داكنة . (د) مشرقة . (هـ) بها عيب أو علامة ما . (و) دهنية . (ز) جافة . (ح) بها بثور . (ط) عجينية . (ى) مجعدة. (ك) بها تجاعيد عميقة . (ل) سمراء (سمرة مكتسبة من التعرض للشمس) . (م) بها نمش .

صفات أخرى للوجوه . خاصة وجوه الرجال . تتضمن مختلف أشكال الشعر الذى ينمو بالوجه بدءاً من السَّبلة الخدية القصيرة حتى اللحية الكاملة التى تخفى الوجه . والشارب . لا فائدة من ذكر كل هذه الأشكال المتنوعة . ويكفى ذكر أن ظواهر الشعر هذه موجودة بالفعل . ولكنها. كتسريحات الشعر وألوانه . قد تتغير بين عشية وضحاها .



٢ السيد مروان



١ السيد طارق



٣ السيدة هند



٥ السيدة إيناس



٤ السيد صابر



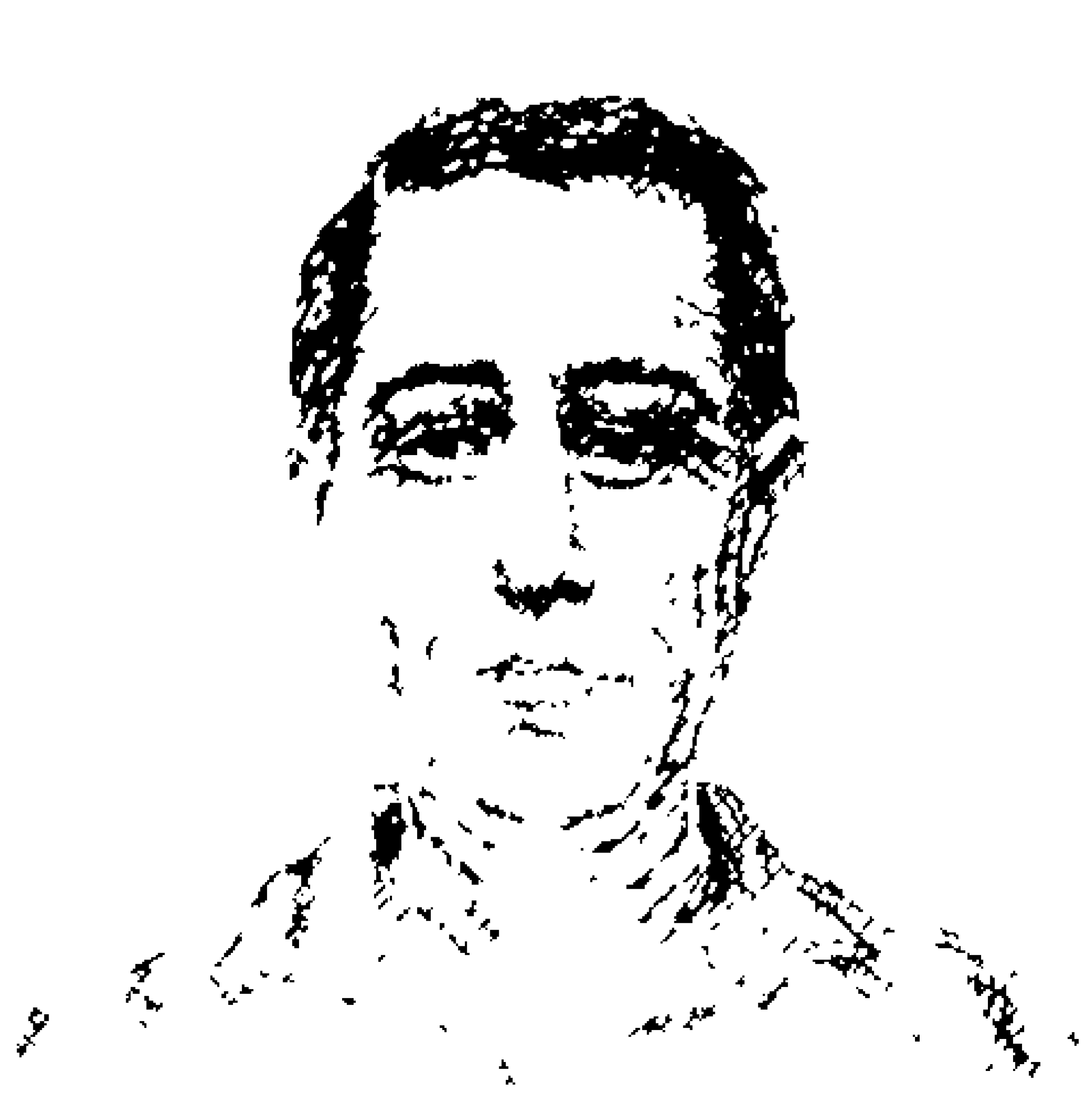
٦ السيد حلمى



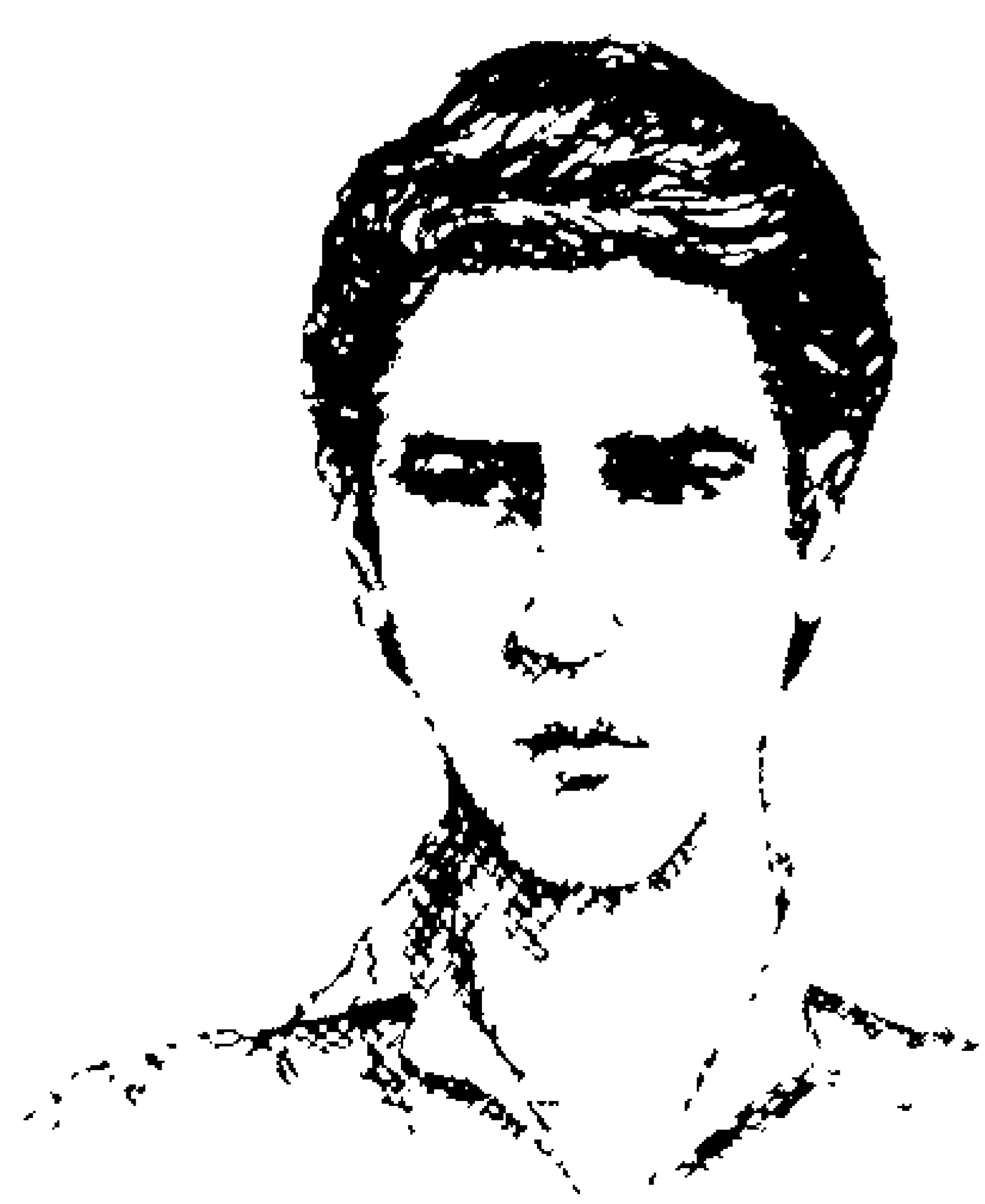
٧ السيد ذكى



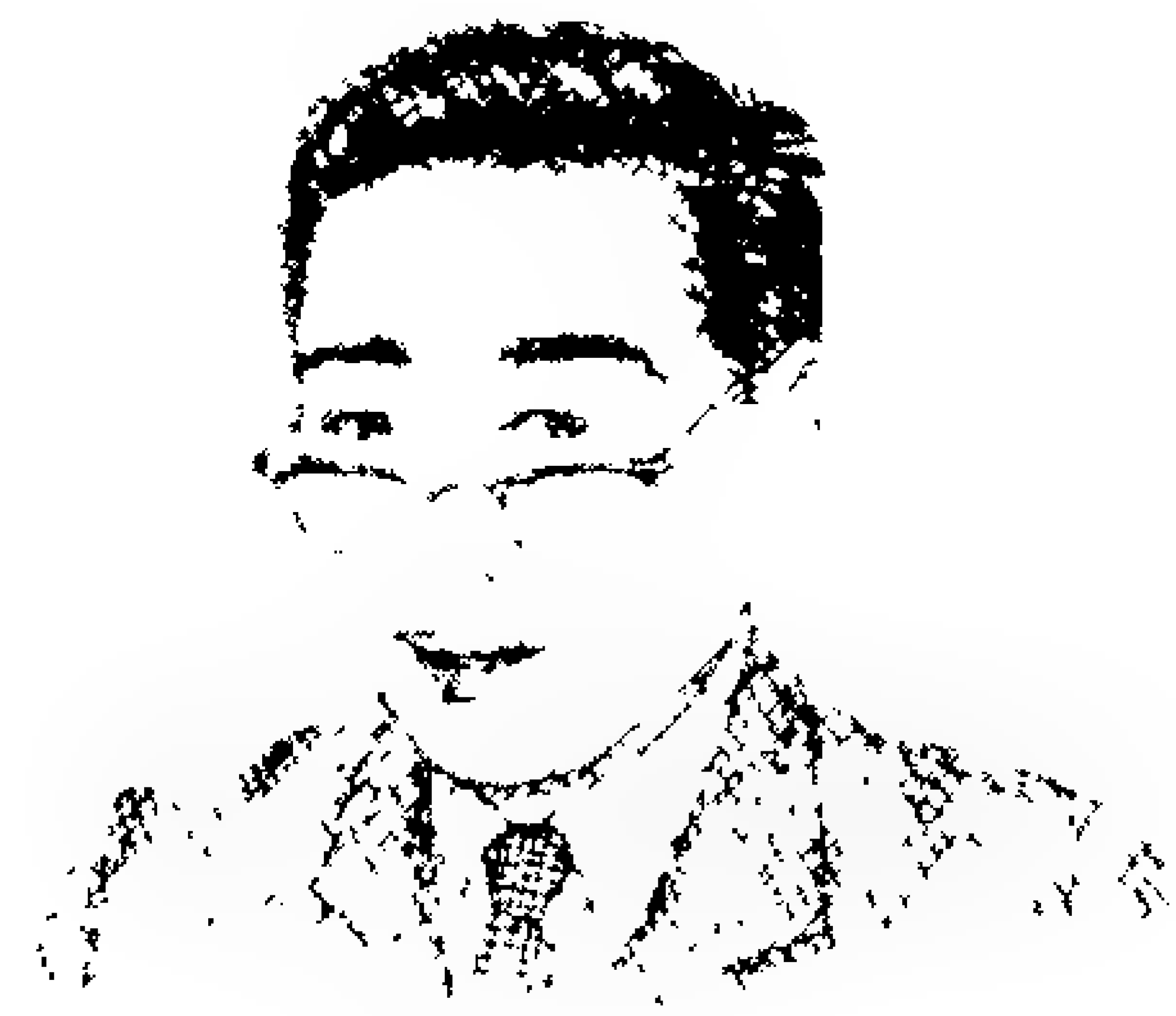
٨ السيدة كريمة



٩ السيد رشاد



١٠ السيد وسيم



١٢ السيد سوزوكي



١١ السيدة عايدة



١٣ السيد بلال



١٥ السيدة ريم



١٤ السيد فهد



١٦ السيدة دلال



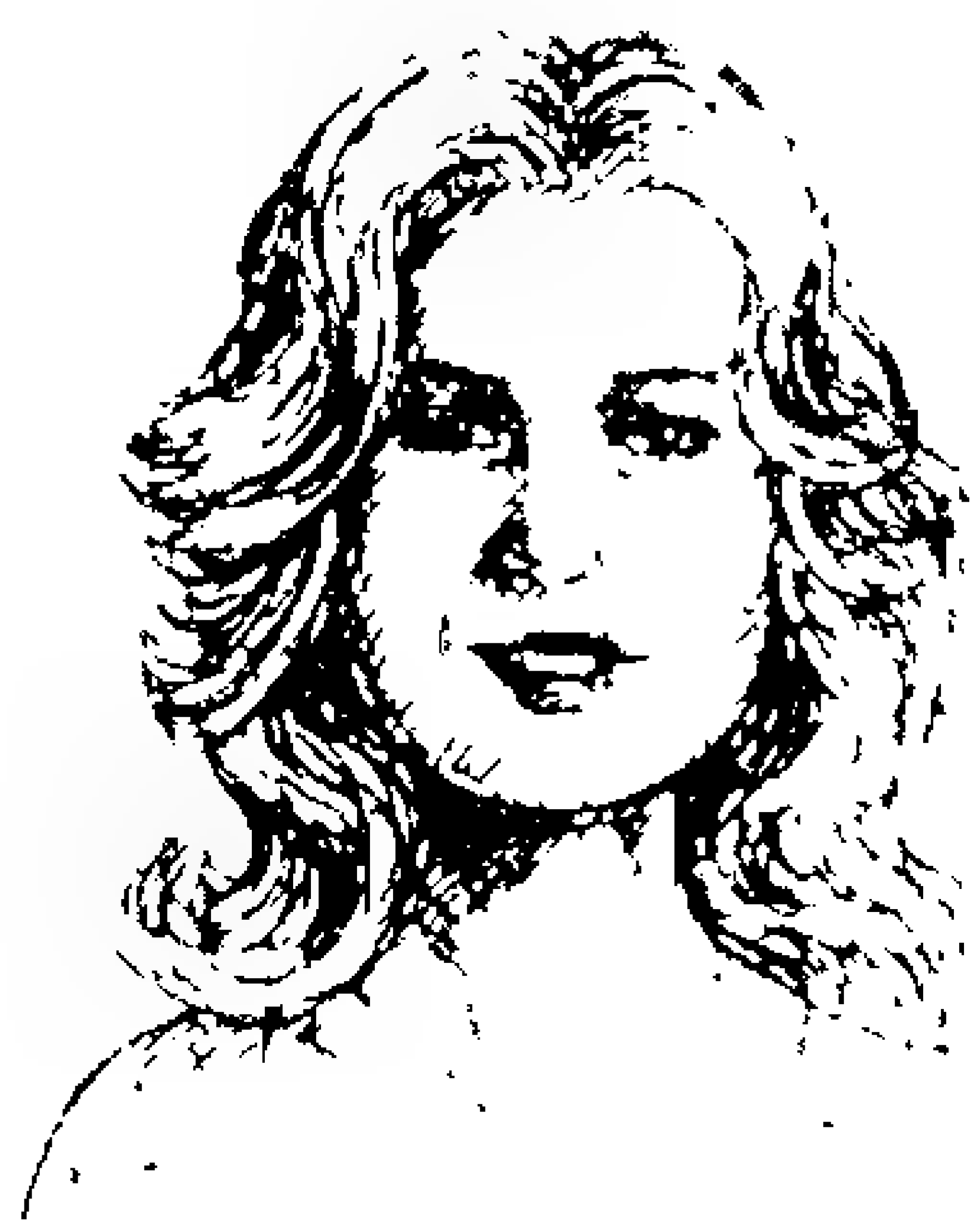
١٧ السيدة أمانى



١٨ السيد عصام



١٩ السيد سامح



٢٠ السيدة جميلة

وأثناء قيامك بإنشاء التقنيات الاجتماعية وتقنيات حفظ الأسماء والوجوه التى تقوى الذاكرة ، فإنه لمن المفيد أن تكون لديك قائمة بالصور الأساسية للأسماء التى يحتمل أن تصادفها كثيراً . وفى قائمة الصور الأساسية هذه ينبغى أن تكون لديك صورة نموذجية للأسماء الشائعة لتقرنها فوراً بالسمة البارزة بوجه أى شخص يُعرف بهذا الاسم . وفيما يلى بعض الأمثلة وبإمكانك توسيع هذه القائمة لتلائم المحيط الاجتماعى الخاص بك :

سعيد شخص ترتسم على وجهه ابتسامة عريضة
صابر شخص يصبر على مصائب ومحن الحياة بدون شكوى
عادل شخص يتسم بالعدل فى جميع تصرفاته
حازم شخص يتصرف بحزم فى جميع أمور حياته. ويبدو هذا فى تعبير وجهه
منصور شخص يسعى إلى تحقيق النصر كلما استطاع
عباس شخص يعبس كثيراً
هارون شخص يشبه هارون الرشيد من حيث حبه للحياة
سيد يتسم بشخصيته القيادية
جميلة تتسم بجمال الشكل
ريم تشبه الغزال من حيث الرشاقة
حامد شخص يحمد الله كثيراً
ذكى يتميز بالذكاء الحاد
كريمة تتميز بالكرم الوافر
نسمة تشبه نسمة الهواء من حيث الرقة والهدوء
نبيل شخص يتسم بنبل الأخلاق
إخلاص تتميز بإخلاصها

باستخدام الطريقة الاجتماعية ، والطريقة المقوية للذاكرة ونظامك النموذجى للاسم / الصورة ، ستخطو أولى خطواتك فى طريق إتقان فن حفظ الأسماء والوجوه .

وبإمكانك إضافة عنصر آخر سحرى إلى قدراتك. تضمن مجمله حدث بدّل حياتى وجعلنى أهتم بفن وعلم الذاكرة ، ووقع هذا الحدث

فى أولى محاضرات عامي الأول بالجامعة . وكانت المحاضرة تبدأ فى الساعة الثامنة صباحاً . ولم تساعدنا إثارة يومنا الأول هذا فى التخلص من النعاس . ولكن أستاذنا نجح فى ذلك. حيث دخل قاعة المحاضرات بدون حقيبة أو أدوات كتابية أو مذكرات أو كتب . ووقف أمام الطلاب معلنا اسمه للجميع . ثم قال إنه سيقرأ أسماء الطلاب بصوت عال . ووقف أمام المنصة واضعا يديه خلف ظهره وبادر بمناداة أسمائنا بالترتيب الأبجدى . فذكر أدامز . وألكسندر وبرلو . وبوسى . وكان يتلقى إجابة من أصحاب الأسماء متمثلة فى القول المعتاد "نعم أستاذى" و "حاضر يا أستاذ" ولكن عندما وصل إلى اسم كامبورن لم يتلقَّ إجابة . فتوقف قليلاً ثم قال " السيد بارى كامبورن" ولكنه لم يتلقّ إجابة. فقال بدون أى تغيير فى تعبير وجهه "السيد بارى كامبورن" عنوانه ٢٩ شارع ويست . ورقم هاتفه : ٢٧٢٠٧٣١٦ . وتاريخ مولده : ٢٤ يونيو عام ١٩٤٣ . واسم والده فرانك. ووالدته تدعى مارى" وحينئذ كانت الإجابة الوحيدة التى تلقاها هى قاعة مليئة بطلاب بأعين تملؤها الدهشة وأفواه فاغرة. ولكن أستاذنا استمر فى قراءة الأسماء . وكلما وجد اسم طالب غائب كان يذكر اسم الشخص وعنوانه ورقم الهاتف وتاريخ الميلاد وأسماء والديه .

وكنا نعلم علم اليقين أنه لم يكن باستطاعته معرفة الطلاب الغائبين مسبقا. ولذا فمن المؤكد أنه كان يحفظ كل تلك المعلومات عن كل فرد منا . وعندما انتهى الأستاذ من ذكر كل الأسماء كنا جميعاً فى حالة ذهول . وحينئذ كرر سريعاً أسماء كل الطلاب الغائبين وقال - وابتسامة خفيفة تعلو وجهه - سأكتب تلك الأسماء فى وقت ما حتى لا أنساها !

وبالرغم من أنه لم يسبق له أن رأى واحداً منا . إلا أنه استطاع تذكر أسمائنا ومعلومات شخصية عنا فى ترتيب نموذجى .

## الخلاصـــة

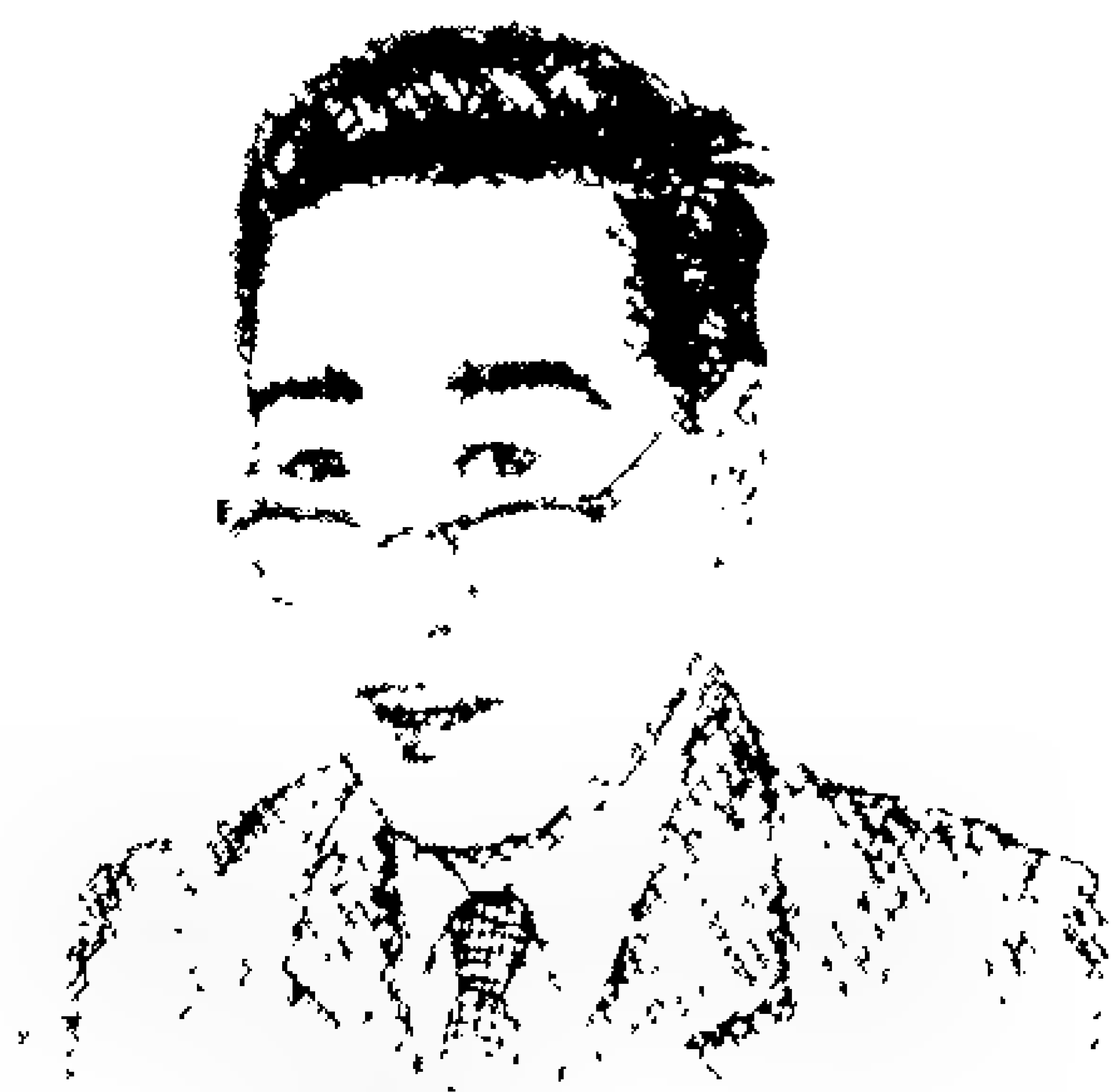
استخدم المعلومات التــى تعلمتـها مـن هـذا الكتـاب ، وحـاول أن تعرف كيف قام أستاذنا بتنفيذ هذه الحركة . وعندمـا تعلـم سـرها قـم بتطبيقها .



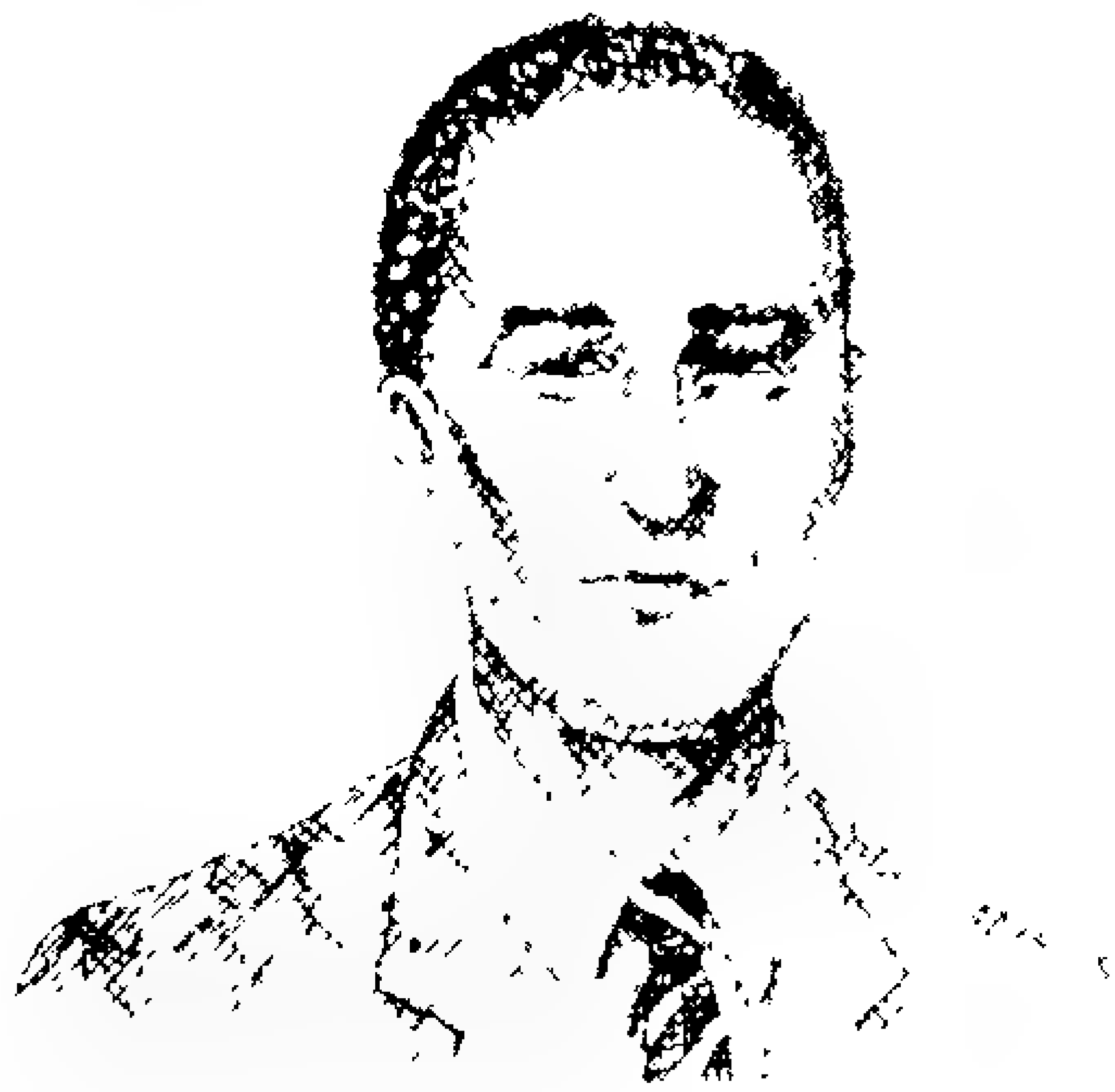
٦ ______



١٦ ______



١٢ ______



١٩ ______



٩ ______



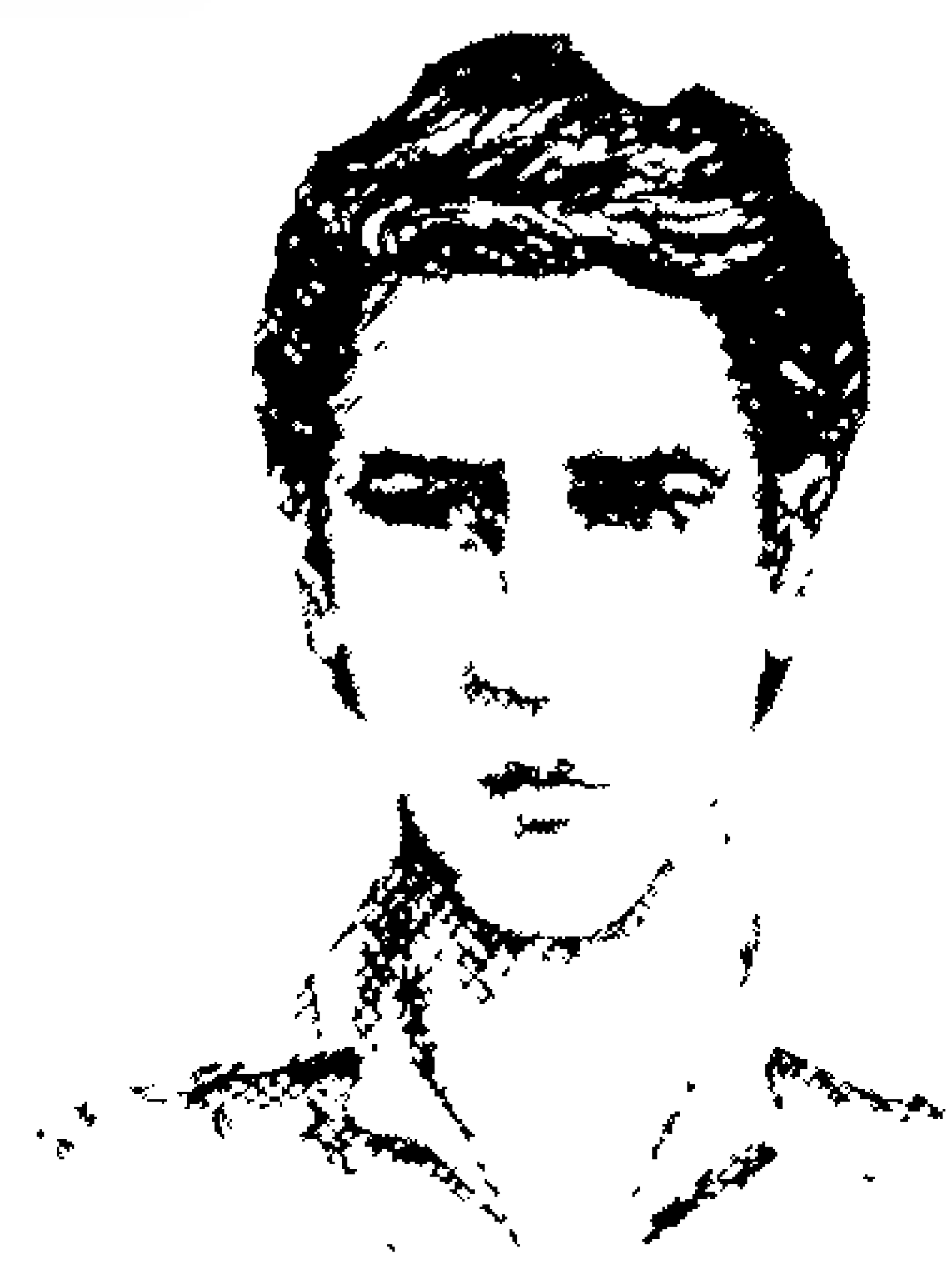
١٥



٤



١١



١٠



١٨



٨



٣



١٤



٧



١٧



٢



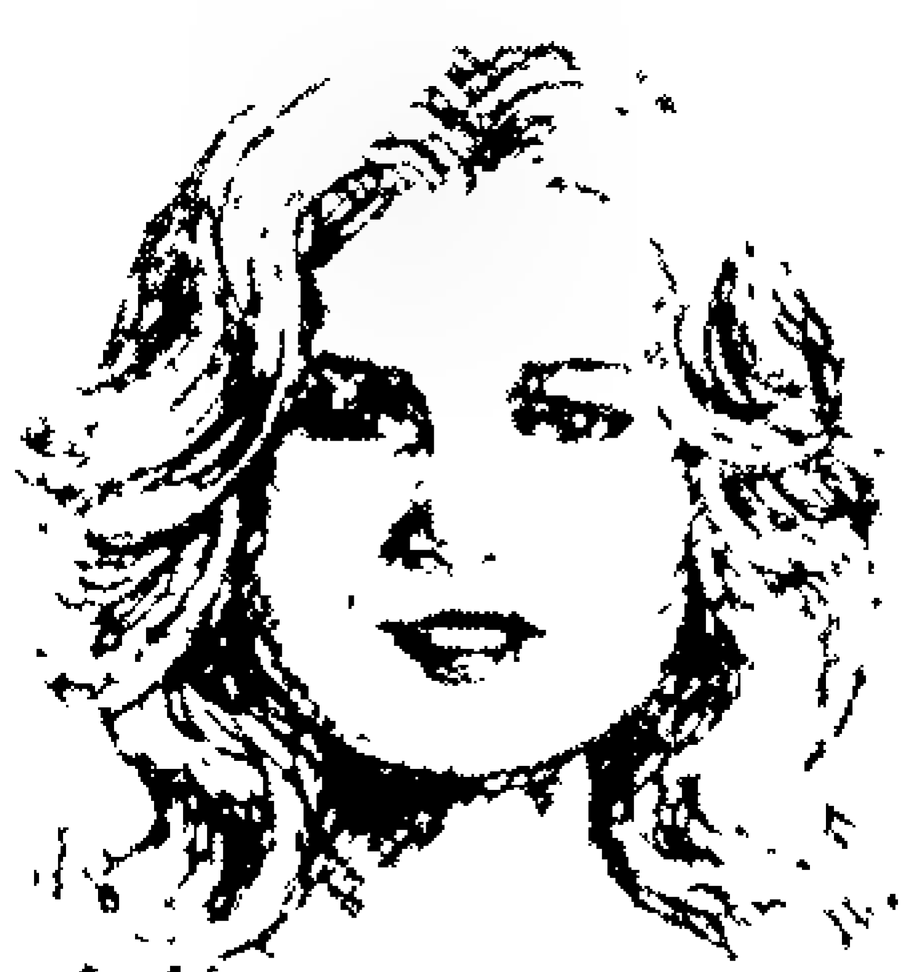
٥



١



١٣



٢٠

# إعادة تذكر ما نسيت

إن الهدف من إعادة التذكر هو السماح لقدرة ذاكرتك بالتفرع بحرية دون أدنى محاولة لتذكر شيء ما محدد.

تناولنا مؤخراً العشاء الفاخر بصحبة بعض الرفاق . وكان أحدهم رئيس إحدى منظمات التدريب والتنمية منتخباً حديثاً . وقد أعلن فى بداية الأمسية أن ثمة شيء ما بصدره يجب أن يزيحه وإلا سينفجر . ذلك أنَّ سيارته اقتحمت، مما أسفر عن تحطم زجاجها الأمامى وسرقة حقيبته . كان الرجل محبطاً للغاية ؛ حيث إنها كانت تحوى مفكرته وعدداً آخر من الأغراض الهامة.

وبينما تم تقديم المشروبات والمشهيات قبل العشاء . لاحظنا شرود صديقنا، إذ لم يكن يشاركنا الحديث. وانهمك فى تدوين الملاحظات ببعض القصاصات. وأخيراً. استأنف حديثه معنا فى حدة . معلناً عن إفساده للأمسية ؛ حيث إنه لم يتمكن من تذكر أكثر من أربعة أشياء فحسب من إجمالى المسروقات بالحقيبة. ذلك بالرغم من يقينه بوجود المزيد . غير أنه سيقدم تقريراً شاملاً حول المسروقات فى غضون ساعتين للشرطة . ولكنه كلما حاول تذكر ما بها. استعصى عليه الأمر بصورة أكبر.

هذا آخذين بعين الاعتبار كل ما قام به . وكان قد أملاه عليه الآخرون بهدف التذكر قام العديد منا ممن يجلسون على الطاولة ولديهم خبرة سابقة بمبادئ الذاكرة . بإجراء التدريب الآتى عليه :

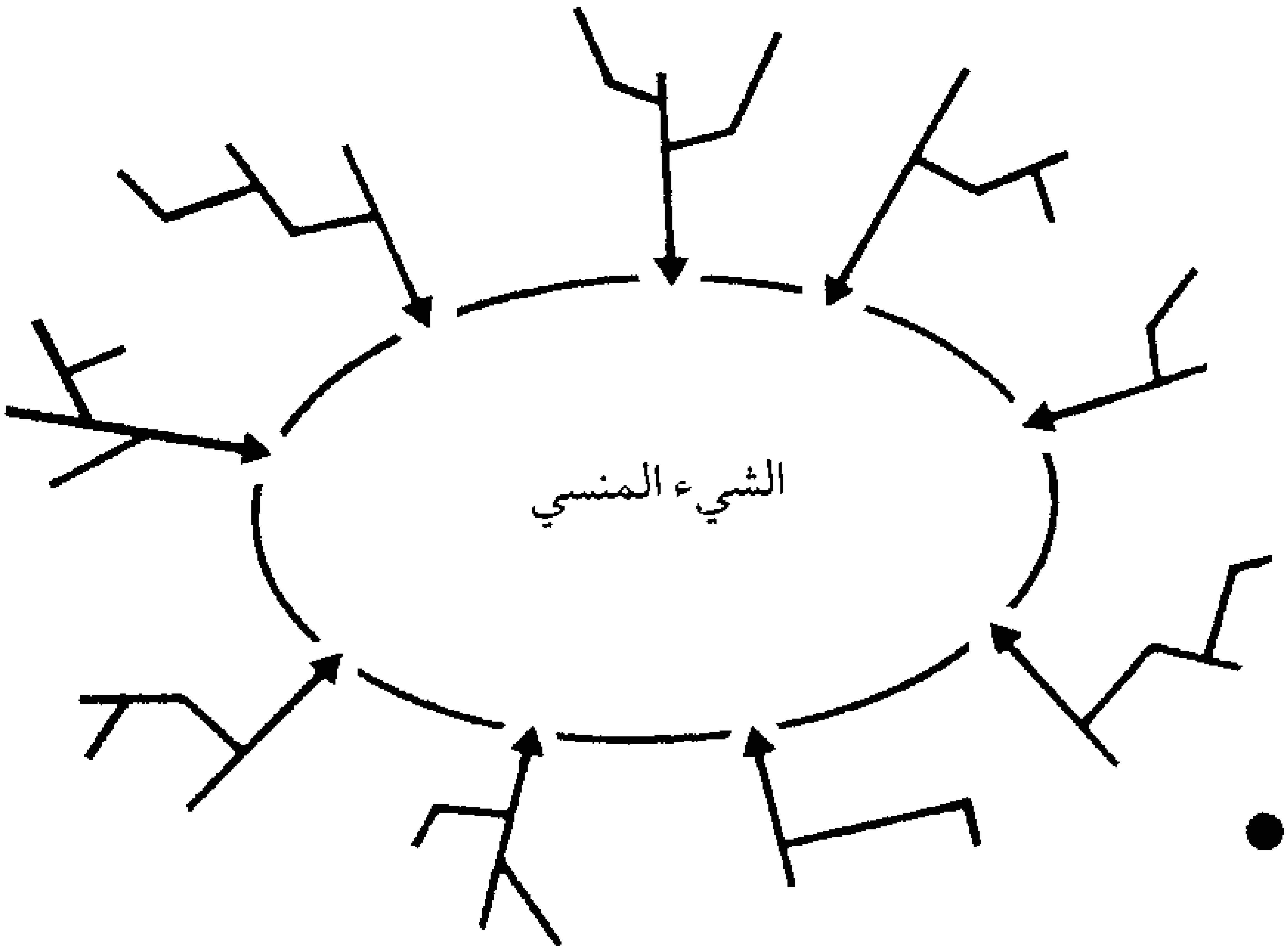
فبدلاً من مواصلة التفكير فيما لم يتمكن من تذكره ( حيث إنه انكب على التركيز بشدة على مالا يتذكره) حملناه على التفكير فيما أطلق عليه بعث الماضى القريب .

فسألناه متى فتح حقيبته للمرة الأخيرة . فأجاب : "بالمكتب قبل مغادرة العمل" وتذكر على حين غرة أنه قد وضع مقالتين هامتين بأعلى محتويات الحقيبة . ثم عاودنا سؤاله عن آخر مرة فتحها فيها قبل التوجه إلى العمل . فأجاب : بالأمس بعد تناول العشاء . فإذا به يتذكر بأنه قد وضع بها مقالتين أخريين . بالإضافة إلى جهاز تسجيل وآلة حاسبة . استعداداً لليوم التالى . وفى النهاية . طالبناه بوصف التصميم الداخلى للحقيبة . وبينما أخذ يعدد تفاصيل كل جزء منها . توارد إلى ذهنه ما بها من أقلام . وآلات . وخطابات. وعدد آخر من الأغراض التى كان ناسياً إياها تماماً .

وهكذا تحولت عملية إحياء ذاكرة الأربع والعشرين ساعة السابقة إلى أمر شيق فى غضون عشرين دقيقة . حيث انجاب عبوسه تدريجيا واستبدل به ابتسامة عريضة . فضلاً عن الاتزان الجسدى الذى اعتراه. إذ تذكر ثمانية عشر شيئاً جديداً . بالإضافة إلى الأربعة الأصلية الأولى . بعد عناء ساعة وعشرين دقيقة من التفكير .

إن المغذى الحقيقى لهذه العملية يكمن فى " تناسى" ما تبغى تذكره . وإحاطة تلك المساحة (التى قد أغفلتها) بكافة القرائن والصلات المتاحة لديك (انظر الشكل التالى) وأفضل وسيلة للقيام بذلك تتمثل فى إحياء التجارب السابقة التى تتعلق بما تحاول تذكره .

أثبتت تلك التقنية فاعليتها فى جميع الحالات . غير أنها قد أحاطت مركز الجزء المنسى بصيغة خريطة الذهن داخلياً وخارجيا .




قم بتطبيق تدريب إحيـاء الذاكـرة فـى المواقـف النـادرة التـى قـد تتعرض فيها ذاكرتك للتوقف عن استرجاع شيء ما كما وضحنا آنفـا . ثم وجه التعليمات إلى مخك لإغفال ذلك الشيء على الصعيد الواعى . ومحاولة تذكره على الصعيد غير الواعى . ستكتشف أنك . فى غضون ساعات قليلة أو أيام من تلك البرمجة . قد استرجعت كل ما ترغـب فـى تذكـره . ربمـا أثنـاء حضورك إحـدى الاجتماعـات أو قيـادتك السيارة. أو استحمامك . أو أثناء خلودك للنوم . أو سيرك . إلخ.

## الخلاصـــة

تقوم تقنية الذاكرة تلك . شأنها شأن التقنيات الأخرى . بتطويـر كافة جوانب ذاكرتك بقدر ما تطور إبداعك . كما أنـها تمنحـك دفعـة قوية من الثقة بالنفس . حيث إنـه لا يـهم مـا قـد أغفلتـه . مـادمت تتمتع بوجود خبير سرى بين طيات نصفى مخـك الأيمـن والأيسـر . يتولى مثل شرلوك هولمز كشف غموض أية ذاكرة تستدعيها.

# التذكـــر

# وقت الامتحانات



لم تعد مضطراً للخوف من الامتحانات

- لا لمزيد من الرعب الذى طالما لاح فى أفق سنوات الدراسة الطويلة كعاصفة هوجاء.
- لا لمزيد من الأسابيع والأيام الرهيبة المرهقة التى تضفى جواً من التوتر قبل الامتحان.
- لا لمزيد من الاندفاع اللاهث نحو قاعة الامتحانات بهدف استغلال كل ثانية من الامتحان.
- لا لمزيد من التهافت العصبي على ورقة الامتحان ، إذ كنت تقوم بإلقاء نظرة سريعة عليها . على أن تعيد قراءتها مرة أخرى لاكتشاف الأسئلة الموجهة إليك بالفعل .
- لن تعود بحاجة لقضاء من خمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة من زمن الاختبار البالغ ساعة . فى تدوين ملاحظات عشوائية . وحك جبهتك . وتجهمك. كمحاولة منك لتذكر كل ما تعلمته . ويبدو أنك قد نسيته.
- لا لمزيد من الشعور بالإحباط إثر عجزك عن استخراج الجوهر من بين طيات معرفتك المشوشة .
- لا لمزيد من الرعب المخيف الذى قد يخلفه سؤال عسير عل

- لا مزيد من الشعور بأن كل ما بعقلك قد تبخر .

إن الإرشادات العامة المقترحة آنفا لا تنطبق على غير الملمين بمادة ما جيدا فحسب . بل عادة على من يتمتع بحصيلة هائلة من المعلومات أيضا . فأذكر أن ثلاثة طلاب على الأقل من دفعتي ممن ينحلون بمعلومات حول بعض المواد بعينها أكثر من أى شخص آخر بنفس المرحلة . قد اعتادوا إعطاء الدروس الخصوصية . وتدريب هؤلاء ممن يكافحون من أجل النجاح . إلا أنه مما يثير الدهشة أنهم يفشلون في التميز ساعة الامتحان . متذرعين بحجة عدم كفاية الوقت اللازم لتجميع كافة المعلومات المتوفرة لديهم . والتى تبخرت من ذاكرتهم لسبب ما أثناء الأوقات العصيبة

يمكن التغلب على هذه الصعوبات جميعها عند الإعداد للامتحان. بالاستعانة بتقنيات القراءة والاستذكار المحددة بكتابى *"استخدم عقلك"* و*"سرعة القراءة"* مطبقا تقنيات خرائط الذهن الخاصة بالذاكرة . والموضحة بالفصل الثانى والعشرين . خاصة عند الاستعانة بكل من النظام الرتيبى ونظام الاتصال . افترض مثلا أن المادة التى ترغب فى دراستها والإعداد لخوض الامتحان فيها هى مادة علم النفس . حيث إنك أثناء استذكارك وإعداد ملاحظاتك عليها خلال العام الدراسى بأكمله . ستعد تصنيفات لدى تذكرك النكات التى تحتوى على فئات فرعية من المعلومات.

من الجائز أن تحتوى الفئات بمادة علم النفس على مايلى :

١ تترويسات رئيسية
٢ نظريات رئيسية .
٣ تجارب هامة .
٤ محاضرات ذات مغزى
٥- كتب هامة
٦ أوراق هامة .
٧- نقاط عامة خطيرة .
٨ نظريات ومعتقدات وأفكار شخصية .

عند استعانتك بالنظام الرئيسى . سوف تخصص قسماً لكل ترويسة رئيسية . ملحقاً الألفاظ الدلالية التذكيرية التصويرية الخاصة بمواد دراستك بالنظام الرئيسى الملائم لها أو اللفظ الدلالى التذكيرى . فعلى سبيل المثال . إذا خصصت أرقام الفئات من ثلاثين إلى خمسين للتجارب النفسية الهامة . والتى دار خُمسها حول تجربة العالم النفسى "بى. إف. سيكنر" والتى تتعلم فيها الحمام تلقيط حفنة من الحبوب . فستتخيل درعاً ضخمة تحل محل جلد حمامة عملاقة كالمحاربين . وقفت تنقر الشمس . مما أسفر عن ملايين الأطنان من الحبوب المتساقطة من السماء .

وهكذا ستتمكن من تلخيص سنوات الدراسة بأكملها فى مجرد أرقام من واحد إلى مائة . وكذلك تحويل المعلومات المستوعبة المرتبة إلى سيل من الأجوبة بأوراق الامتحان. فلنفترض أنه طُلب منك فى امتحان مادة علم النفس مناقشة الحافز فى دراسة علم النفسى السلوكى . عندئذٍ ستنتقى الألفاظ الدلالية لإجابتك من سياق السؤال ذاته . ثم تخضعها لقالب نظامك الرئيسى الخاص بالذاكرة . تاركاً أية مفردات تتعلق بالسؤال . وهكذا ربما سارت الفقرة الأولى من إجابتك على النحو التالى :

عند مناقشة مسألة " الحافز والدراسة فيما يتعلق بعلم النفس السلوكى" فإنى أود التطرق للنقاط التالية حول علم النفس : العديد من الفراغات . وكذلك النظريات الخمس الآتية : كذا وكذا وكذا وكذا وكذا ذلك فضلاً عن الثلاث تجارب التالية. والتى من شأنها تأييد الافتراض (أ) كذا وكذا وكذا. وتؤيده أيضاً التجربتان التاليتان (ب) كذا وكذا . علاوة على الخمس تجارب القادمة (جـ) كذا وكذا وكذا وكذا وكذا. كما أننى أود من خلال المناقشة السابقة أن أستشهد بأجزاء من بعض الكتب التالية أسماؤها كذا وكذا وكذا. بالإشارة إلى الصفحات كيت وكيت. ذلك فضلاً عن بعض المراجع الأخرى المقتبسة من بعض المحاضرات بدورة كذا. التى تدور حول الموضوعات التالية كذا وكذا وكذا وكذا

وأخيراً . سأقوم فى نهاية إجابتى بإضافة بعض من أفكارى ووجهات نظرى بالمساحة الآتية : كذا وكذا وكذا

وكما ترى . فقد أبليت بلاءً حسناً وأنت في طريقك للنجاح . ولكنك لا تزال في هذه المرحلة في مستهل إجابتك ، ويجدر التشديد على أنه في جزء ما من أى مادة لابد من تخصيص الفئة الأخيرة بنظام ذاكرتك لإبداعك وأفكارك الخاصة ، حيث إن الاختلافات بين امتحانات الدرجة الأولى والثانية من هذه الفئة يشوبها التدليس .

مقتطفات العقل

**من أجل تغطية شاملة للإعداد والقراءة والدراسة قبل الامتحانات ، ثم بقراءة الفصول الخاصة بتقنيات دراسة خرائط الذهن العضوية (MMOST) بكتابى** ***"خرائط الذهن" و "استخدم عقلك"***

## الخلاصة

فضلا عن قدرتك الفعالة على استعادة المعلومات باقتدار وقت الامتحان . فستتمكن أيضا عند الاستعانة بالأنظمة الواردة بتلك الكتب من تنمية قدرات ذهنك الإبداعية . مما يقودك للنجاح.

نظام تذكر خاص

# بالتخاطب، والنكـــات، والأعمـــال الدراميـــة والقصائد، والمقـــالات، والكتب

## نـظرة عامـــة

- التخاطب
- النـكات
- أعمال درامية وقصائد
- مقالات
- كتب
- نهج خرائط الذهن
- تدريب على حفظ القصائد

إن السر فى إعـداد خطبـة جيـدة لا يكمـن فـى تذكرهـا بأكملـها حرفيا. ولكن فى الألفاظ الدلالية المستخدمة بها.

## التخاطب

إن أفضـل وسـيلة لتذكـر الخطـب هـى إدراك أن ٩٠ بالمائـة مـن الحـالات لا تسـتلزم تذكـراً تامـا لهـا . حيـث يعينـك إدراكـك لهـذه الحقيقة فوراً فى التغلب على أغلبية الصعوبـات التـى قـد تواجـه مـن ينظم أو يعد خطبة ما بهدف تذكرها.

١ تبديد الوقت الطويل في إعداد خطبة ما بهدف حفظها وتذكرها. حيث إن متوسط الزمن اللازم لإعداد وتقديم خطبة مدتها ساعة هو أسبوع واحد. وهكذا ينقضي الوقت المهْدر في كتابة وإعادة تنظيم الخطبة مرة بعد أخرى لتهيئتها للحفظ. أما باقي الوقت فيضيع في محاولة الزج بهذه الخطبة إلى الذاكرة على نحو متكرر

٢ الإجهاد والضغط الذهني.

٣ الجهد البدني المبذول الناجم عن النقطة السابقة.

٤ عرض متكلف للخطبة ناتج عن استهلال محفوظ حرفيا.

٥ شعور بالضجر والسأم من قبل جمهور المتلقين ممن يشعرون بجمود وتكلف ما يسمعونه من سطور محفوظة غير وليدة اللحظة.

٦ الضغوط المحيطة بكل من المتحدث والمتلقي. حيث ينتظر كلاهما في توجس لحظات التوقف الرهيبة التي قد يسهو فيها المتحدث عما يقوله.

٧ عدم التواصل بصريا بين المتحدث والمتلقي. حيث إن المتحدث ينظر داخليا إلى المادة المختزنة بعقله. وليس خارجيا إلى المتلقي

من الجائز الانتهاء من عملية التقديم والحفظ بشكل ممتع ويسير. هذا إذا ما اتبعت الخطوات البسيطة التالية.

### ١ : بحث

**قم بالبحث** بوجه عام في الموضوع الذي ستتحدث بصدده. مدون بعض الأفكار. وكذلك المراجع والاستشهادات التي قد تستعين بها. والجدير بالذكر أنه يجب تطبيق ذلك على **خرائط الذهن** كما هو محدد بالفصل الثاني والعشرين. وقد تم تناوله باستفاضة بكتابي "*خرائط الذهن*" و "*استخدم عقلك*"

### ٢ . خرائط الذهن - بنية أساسية

عقب انتهائك من البحث الرئيسى . اجلس وقم بتنظيم أفكارك مستعينا **بخريطة الذهن**. التى تعد بمثابة بنية أساسية لعرضك .

### ٣ . خرائط الذهن - خطبة كاملة

الآن وبعد أن أصبحت البنيـة الأساسية فى متناول يدك . قم بإضافة أية تفاصيل هامة إلى خريطة الذهن . حتى يتسنى لك الانتهاء من إعداد مفكرة خريطة ذهن حول الخطبة بأكملها . تلك المفكرة المختصة بنصفى المخ الأيمن والايسر . وعادة ما تحتوى على مالا يزيد عن ١٠٠ كلمة

### ٤ . التدرب

يتولى التمرين تحديد هيكل خطبتك . حيث إنك **بالتدرب** يتكشف لك أن الشكل النهائى الذى كنت تتمنى تقديم كلمتك عليه . قد أصبح أكثر وضوحا . ومن ثم يكون بإمكانك ترقيم المساحات الرئيسية والعناوين الفرعية بها بشكل مناسب . كما تكتشف أيضا أنك بانتهائك من البحث وتصورك البنية الأساسية للمادة التى تتناولها . ستتمكن تلقائيا من تذكر معظم الخطبة . ولكنك ستتردد فى البداية بالطبع وتفتقد بعضا من النقاط بها . ولكن بمزيد من التدرب ستدرك أنك ملم . ليس فقط بخطبتك من بدايتها حتى نهايتها . ولكن بالتداعيات الحقيقية والصلات والصيغ البليغة بها أيضا على نحو أعمق من أغلبية المتحدثين. وبمعنى آخر . ستعى حقا قيمة ما تقول . وتلك هى النقطة بالغة الأهمية . حيث إنك عندما تتوجه بالحديث إلى جمهور المتلقين . لن ينتابك الخوف خشية عدم حفاظك على ترتيب الكلمات التى تلقيها . ولكنك ستلقى بسلاسة ما يجب عليك قوله . مستعينا فى ذلك بمفردات تتناسب واللحظة التى تتحدث فيها . بدلا من إرهاق نفسك باستخدام سلسلة من الجمل الصيغية . وهكذا تصبح متحدثا مبدعا .

يعد كتاب *"قدم نفسك"* للمؤلف مايكل جيه جيلب. أحد الكتب المميزة لمن يتطلع بشكل أشمل إلى فن التقديم والعرض . حيث يضع جيلب نظريته الكاملة وأسلوبه على الأسس والمعلومات المعروضة بكتابى *"استخدم عقلك"* و *"استخدم ذاكرتك"*

## ٥ * الأنظمة الإطارية

يمكنك الاستعانة بأحد الأنظمة الإطارية ، كنظام آمن بديل. فقم بانتقاء ١٠ أو ٢٠ أو ٣٠ لفظا دلاليا لتخليص بيانك . ثم استعن بمبادئ الحفظ للربط بين تلك الألفاظ والنظام الإطارى. وهكذا تضمن لنفسك إذا ما ضللت فى أية لحظة ، أنك ستتمكن على الفور من إيجاد نفسك. ولا تبال بأية فترات توقف قد توجد بخطبتك ، حيث إنها تتسم بالإيجابية. خاصة إذا ما شعر أى من المتلقين بوعى المتحدث بما يقول ، إذ يتضح لجمهور المتلقين فكره وإبداعه من أعلى المنصة . مما يزيد من متعة الاستماع ، وينأى بالخطبة عن العرض الرسمى فتصير أكثر شخصية وتلقائية . وفى حقيقة الأمر ، فإن بعضا من المتحدثين الكبار يستعينون بفترات التوقف تلك كتقنية ، حيث إن من شأنها تنبيه الذهن وإن كان أمدها دقيقة كاملة .

إذا ما اضطررت فى بعض الحالات النادرة إلى حفظ الخطبة بالكامل حرفيا. فسيكون من السهل عليك القيام بذلك من خلال تطبيق كل ما قد تم تناوله حتى الآن بشأن الخطب ، وكذلك تطبيق التقنيات المحددة بالأعمال الدرامية والقصائد المذكورة بهذا الفصل .

## النكات

إن الصعوبات والارتباكات المصاحبة لحفظ وإلقاء النكات لا تنتهى تقريبا. حيث إن دراسات حديثة حول رجال الأعمال والطلبة قد كشفت أن ما يناهز ٨٠٪ من مجموع ألف شخص قد تم سؤالهم. يعتبرون أنفسهم غير بارعين فى إلقاء النكات . بيد أنهم جميعا يرغبون فى إجادة هذا المجال حيث تكمن العقبة فى ذاكرتهم المحدودة . وبالطبع فإن عملية حفظ النكات أسهل كثيرا من حفظ الخطب . حيث إن الهيكل الإبداعى العام مجهز من أجلك مسبقا . وهنا يتمثل الحل فى جزئين. أولهما تأسيس شبكة رئيسية لتصنيف وتبين الفكرة الأساسية فى النكتة . ثانيهما تذكر التفاصيل الرئيسية بها .

يتم التعامل بسهولة مع الجزء الأول . وذلك بالاستعانة بأحد أقسام النظام الرئيسى. وكأنه مكتبة دائمة لأية نكات ترغب فى

إيداعها إياها . قم أولاً بتصنيف النكات حسبما ترغب على النحو الآتى مثلاً :

نكات الحيوانات .
نكات فكرية .
نكات أطفال .
نكات قومية (إنجليزية . يابانية .. إلخ)
نكات مسجوعة .
نكات قولية .
نكات جنسية .
نكات رياضية .. إلخ .

رقّم هذه الفئات حسب الأفضلية . ثم خصص كل قسم من أقسام نظامك الرئيسى لإحدى الفئات ـ فمثلاً ، يمكنك تخصيص مساحة برقم من ١ إلى ١٠ أو من ١ إلى ٢٠ لفئة النكات الفكرية . أما الأرقام من ١٠ إلى ٢٠ أو من ٢٠ إلى ٤٠ فلفئة النكات القومية . وهلم جرا.

كما يسهل السيطرة على الجزء الثانى من الحل ، حيث إنه يتعلق مجدداً باستخدامك لنظام الاتصال . فلنر على سبيل المثال النكتة التى تروى أن رجلاً دخل إحدى المقاهى وطلب مشروباً . ولكنه تذكر بعد ذلك ضرورة إجراء مكالمة هاتفية عاجلة . إلا أنه كان على يقين من أن أحدهم قد يتناول كأسه أثناء غيابه . ولتفادى ذلك. قام بتدوين ملاحظة على الكأس " أنا بطل العالم فى الكاراتيه" ثم ذهب لإجراء المكالمة . معتقداً أن كأسه فى أمان . ولكن عند عودته لاحظ فراغها ولمح كلمة صغيرة أسفل ما خطه من قبل تقول " شكرا على المشروب . بطل العالم فى العدو".

و لتتمكن من تذكر هذه النكتة . ينبغى عليك انتقاء الألفاظ الدلالية الرئيسية بالنكتة ومن ثم إلحاقها بهيكل إلقاء النكتة الرئيسى . حيث يتمثل كل ما تحتاج إليه من ألفاظ دلالية فى . " كأس" و "مكالمة هاتفية" و "بطل العالم فى الكاراتيه" و "بطل العالم فى العدو".

ولكى تتمكن من حفظ النكتة تماماً قم بوصل اللفظة الدلالية الأولى باللفظة الدلالية المناسبة لها بالنظام الرئيسى . ثم استعن بنظام الاتصال للربط بين الألفاظ الثلاثة الدلالية المتبقية . ثمة ميزتان رئيسيتان لاستخدام هذا النظام : أولاً ، ستتمكن فى سهول ويسر من تذكر وتصنيف أية نكات حسب رغبتك . ثانياً، بما أن النصف الأيمن لمخك يتدخل فى عملية حفظ النكات ، فسيدفعك هذا لأن تكون أكثر إبداعاً فى إلقائها ، ومن ثم تتغلب على المشكلة الثانية التى تواجه ملقى النكات ، ألا وهى استحضار الأسلوب الخطى المتزمت الخاص بالنصف الأيسر للمخ ، والذى يبعث على الملل فى نفوس جمهور المتلقين .

## أعمال درامية وقصائد

إن تلك الطريقة فى الحفظ تشكل صعوبات لدى العديد من ممثلى طلبة الجامعات والمدارس أو الممثلين المحترفين والهواة ، حيث كانت توصى عادة بقراءة سطر ما عدة مرات حتى يتم استيعابه والانتقال بعد ذلك إلى السطر التالى وقرائته بنفس الطريقة حتى تمام فهمه ، ثم قراءة وفهم السطرين معاً ، وهكذا تفعل نفس الشىء مع كل سطر إلى أن ينتابك شعور بالسأم وعندئذٍ تكون قد نسيت السطور الأولى .

كانت تلك هى الأنظمة التى يتبعها كبار الممثلين باقتدار ، اعتماداً على أسس الحفظ ، حيث يتم حفظ نص ما بتكرار قراءته فى عجالة *(انظر كتاب سرعة القراءة)* واستيعابه وفهمه فى غضون أربعة أيام ، على أن تتم قراءته قرابة خمس أو عشر مرات يومياً ، وأنت إذا ما سلكت هذه الطريقة فى القراءة بهدف الفهم ، فستندمج مع النص بصورة أكبر قد تحققها مع قراءتك العشرين له ، حيث يكون بمقدورك تذكر واسترجاع الجزء الأكبر من النص دون الرجوع إليه. وحيث إن ذهنك ـ خاصة عند الاستعانة بالنصف الأيمن من المخ ـ سيقوم باستيعاب ٩٠٪ من المعلومات ، فيصبح التذكر نتيجة طبيعية للقراءة والفهم مع الاستعانة بأدوات التخيل والترابط .

يتفوق هذا النظام كثيراً على نظام تكرار وقراءة السطور السالف ذكره . كما إنه يمكن تطويره إذا ما استخدمت ألفاظاً تذكيرية دلالية ونظاماً للاتصال .

فعلى سبيل المثال . إذا كان النص المراد حفظه قصيدة شعرية . فستعينك بعض الألفاظ الدلالية على ملء الفراغات محل الكلمات الناقصة . وإذا كان جزءاً من مخطوط . فلابد من الاستعانة بألفاظ دلالية تصورية وأنظمة اتصالات.

من الممكن تنظيم تشعبات الخطب المطولة بعضها البعض بدون عناء عن طريق الألفاظ الدلالية . كما أنه يمكن السيطرة على الكلمات المتناقلة بين المتحدثين على نحو فعال إذا ما تذكرت مدى الزمن الفاصل بين آخر كلمة قالها المتحدث السابق لك وكلمتك التالية .

إذ ترجع الفوضى الحادثة أعلى خشبة المسرح لقلة الاستعانة بتقنيات تقوية الذاكرة . وخاصة فترات الصمت والانقطاع الطويلة التى قد تحدث عندما يسهو المؤدى عن آخر كلمة قالها أو ينسى آخر أول كلمة له . وهكذا تتمكن الفرقة المسرحية من توفير ٥٠٪ من الوقت . وبالتالى تخفيف حدة الشد العصبى وتوفير قدر أكبر من المتعة والفاعلية . وذلك بتطبيق أسس الحفظ فيما يتعلق بالأعمال المسرحية .

## مقالات

ربما تحتاج إلى تذكر مضمون بعض المقالات على المدى القصير أو البعيد. ولكن لكل منهما أنظمة مختلفة . فإذا اضطررت إلى حضور اجتماع أو تلخيص مقال ما قرأته مؤخراً . يمكنك تذكره بالكامل وكذلك إثارة دهشة المستمعين. إذ إنك تتذكر الصفحات التى تؤول إليها أثناء حديثك . فإن الطريقة غاية فى البساطة : تناول لفظا . أو اثنين . أو ثلاثة من الألفاظ الدلالية التصورية بكل صفحة من المقال . ثم قم بتضمينها داخل أنظمة الذاكرة الإطارية . وإذا وجد لفظ دلالى تصورى واحد بكل صفحة . فستعى لدى بلوغك اللفظ الدلالى الخامس أنك بالصفحة الخامسة بالمقال . فى حين أنه إذا اشتملت الصفحة على فكرتين. فعند بلوغك اللفظة السابعة . ستدرك أنك بأعلى الصفحة الرابعة . أما إذا أردت تذكر المقال على المدى البعيد . فعب

الضرورى تخيرُ أكثر من لفظتين أو ثلاث بكل صفحة والاستعانة كذلك بنظام إطارى ثابت بالاشتراك مع برنامج المراجعة المحدد بالفصل الحادى عشر .

## كتب

إنه لمن المحتمل تذكر كتاب كامل بتفاصيله !.. قم فقط بتطبيق تقنيات الحفظ على مقالات كل صفحة بالكتاب المراد تذكره . وسيسهل من إنجاز ذلك استخدامك للنظام الرئيسى ونظام الاتصال معاً. فقم ببساطة باختيار لفظ أو اثنين . أو ثلاثة من الألفاظ الدلالية التذكيرية بالصفحة الأولى ثم صلها بألفاظ نظامك الرئيسى الأول . وليكن لفظ : يوم . ثم اختر ألفاظاً غيره بالصفحة الثانية . وصلها بألفاظ النظام الثانى الرئيسى . ولتكن : النبى نوح . وهكذا. ومن ثم يكون فى إمكانك ـ فى كتاب يبلغ ٣٠٠ صفحة ـ تذكر مضمون كل فقرة بالصفحة إذا شئت . فضلاً عن المضمون الأساسى لكل صفحة بالكتاب .

## نهج خرائط الذهن

يعد نهج خرائط الذهن وسيلة أخرى فعالة لحفظ كتاب. أو مقال. أو أعمال درامية . أو قصيدة بصورة كاملة ؛ حيث إنه من الجائز اعتبار كل فصل أو فقرة من أى نص ترغب فى تذكره فرعاً من خريطة ذهنك . فإذا ما احتوى النص على صور وألوان . فسيتذكرها عقلك . وبالتالى تذكر موضع هذا الفرع بخريطة الذهن . وبما إن خرائط الذهن تستنفد كافة مهاراتك اللحائية . فستتزايد لديك إمكانية توفر ذاكرة شاملة . تماماً كإمكانية بروز المعلومات المنسية للحظة عبر المعلومات المحيطة بخريطة الذهن . على أن يكون من المحتم إغفال شىء ما.

## تدريب حفظ القصائد

اختبر مهاراتك الجديدة على هذه القصيدة "تشبيهات". (الزمن اللازم لإجراء هذا الاختبار عشر دقائق )

### تشبيهات



يا له من زمن يحدده هذا الكون !
يا لثبوت الشمس !
يا لابتهاج أزهى الأيام !
يا لحماقة أفدح الذنوب !
يا لهدأة الدماء بالأوردة !
يا لقصر حياة الموجة !
يا لنضارة الشباب وجنوحه مع الريح !
يا لنعومة الضلع الذى انبثقت منه حواء ويا لرقته !
يا لدلالات آماد الذهن !
ترى ما السبيل لاستشعار الربيع فى دنيا اللوعة ؟
يا لسذاجة النحل يستقطر قوته من الأزهار !
ويا لها من فراشات تتطاير فى أسراب !

# تذكر أحلامك

تتباين القدرة على تذكر الأحلام من فرد لآخر . ولكن بعد الاطلاع على أسس الذاكرة . سيكون بإمكان الجميع إدراك ما يحدث فى مرحلة اللاوعى .

يمتلك البعض ذاكرة ضعيفة فى استرجاع أحلامهم . مما يدفعهم للاعتقاد بعدم رؤيتهم أية أحلام أثناء النوم . حيث أظهرت الأبحاث خلال العشرين عاماً الماضية أن لكل منا فترات معينة أثناء نومه ليلاً يرى فيها الأحلام . والدليل على ذلك الحركة السريعة للعين . إذ ترتعش الأجفان . وينتفض الجسد من جراء تفاعله مع القصة التى يعيشها من نسج خياله . وإذا كنت تقتنى هراً أو كلباً ببيتك فستلحظ ذلك عليه أثناء نومه ؛ حيث إن معظم الثدييات العليا تحلم أيضاً .

تعد إمكانية استعادة الحلم نفسه خطوة أولى لتذكر أحلامك . إذ يتحقق لك ذلك بتهيئة ذهنك قبل النوم . وذلك بترديد جملة "سأتذكر أحلامى .. سأتذكر أحلامى" فى تمهل وثبات قبل إخلادك للنوم . حيث إن ذلك من شأنه برمجة عقلك كى يمنح الأولوية لتذكر واسترجاع أحلامك لدى تيقظك . قد تستغرق هذه العملية ثلاثة أسابيع قبل تمكنك من تذكر أول حلم لك. ولكن نتائجها أكيدة .

وإذا ما تمكنت من تذكر أول حلم لك . فستكون قد خطوت أولى خطواتك نحو المرحلة الثانية . تلك اللحظة الشائكة الشديدة الخطر لما

تحدثه من إغفال للحلم ، وذلك عندما تثيرك حقيقة نجاحك فى تذكره. ويرجع ذلك إلى طبيعة التذكر نفسه ؛ حيث إن عقلك يحتاج للبقاء على حالته من انعدام الإثارة ، لذا فيتعين عليك تعلم كيفية الحفاظ على حالتك من الهدوء ، والتأمل ، والتأنى حتى يتسنى لك استرجاع كافة العناصر الرئيسية بالحلم ، ثم قم فى خفة بانتقاء صورتين أو ثلاثاً من الصور الدلالية الأساسية بالحلم ، وصل بينها مستعيناً بمبادئ وأسس الذاكرة (والتى تشبه فى حد ذاتها الأحلام) من خلال أحد أنظمتك الإطارية.

فلنتخيل مثلاً ، أنك حلمت بكونك أحد رجال الإسكيمو ، تقف أعلى طافية جليدية بالقطب الشمالى ، وأنك تكتب رسائل بأقلام عملاقة من اللباد فى أفق السماء ، طالباً النجدة بكلمات متعددة الألوان وكأنها الشفق الشمالى . عندئذٍ ستكون بحاجة إلى بندين من أى نظام إطارى .

فلنتخذ على سبيل المثال نظام الأبجدية الذى تتصور من خلاله وجود ميمون (اسم للقرد) عملاق كثيف الشعر بجوارك أعلى الطافية الجليدية ، مرتعشاً فى الصقيع ورابتاً أعلى صدره بيديه لاكتساب بعض الدفء . فيما كانت نحلة ضخمة تتنقل ذهاباً وإياباً عبر صفحة السماء المتعددة الألوان التى كنت تنقش فوقها بكلماتك (انظر لوحة الألوان الرابعة). لاحظ أنه بالرغم من اقتراح كلمة "ميمنة" بالفصل التاسع . تعبيراً عن حرف الـ "م" بنظام الأبجدية. فإنه لن المسموح به هنا اختيار كلمة بديلة .

وعند الربط بين الصور الرئيسية بالحلم والألفاظ الدلالية الرئيسية بنظام صور الذاكرة ، سيتسنى لك بسهول التمييز بين الحالات المختلفة لموجات المخ، والتى تكون عليها عند النوم ، أو الصحو ، أو تمام اليقظة ؛ ومن ثم تمكينك من تذكر أهم وأكثر الأجزاء نفعاً فى حياتك غير الواعية .

وقد أظهر العديد من الدراسات التى أجريت على أفراد ممن بدأوا بتذكر واستعادة أحلامهم، أنهم قد أصبحوا ، فى غضون شهور ، أكثر هدوءاً، وحيوية، وإبداعاً ، وظرفاً ، وكذلك قدرةً على التذكر والاسترجاع. ولكن ليس ذلك بالجديد ؛ حيث إن عالم الأحلام

اللاواعى بمثابة خلفية ثابتة للنصف الأيمن من المخ ، حيث تمارس أسس الذاكرة أنشطتها بصورة مثالية ، وعند الاتصال بهذه الأسس فى حالة اليقظة ، ستحث جميع المهارات المتصلة بها على التحسن تلقائيا .

إذا كنت مهتما بمجال اكتشاف النفس وتطويرها ، شأنك فى ذلك شأن العديد من الأشخاص ، فمن المفيد لك تدوين مفكرة يومية بأحلامك بألفاظ تذكيرية دلالية وعلى هيئة خريطة ذهن دلالية تذكيرية (انظر فصل ٢٢) حيث إن تلك المفكرة ستتيح لك ممارسة كافة المهارات المذكورة آنفا ، وستعينك على تطوير نفسك إجماليا على نحو اطرادى. وبعد فترة من الممارسة ستجد نفسك تقدر الأدب والفن وتبدع فيهما بدرجات لم تكن قد تبينتها فيك بعد .

**مقتطفات العقل**

**فى البداية، تمكن إدجار آلان بو من تذكر أحلامه ثم اتخذ من كوابيسه الأشد ترويعا قاعدة أساسية لقصصه المرعبة، وبالمثل ، فقد صرح الفنان السريالى سلفادور دالى بأنه قد استوحى العديد من لوحاته باقتدار من صورة حية بأحلامه**

وهكذا يتضح لك الآن أن تنمية مهارات الذاكرة لا توفر لك القدرة على التذكر بشكل أفضل مما كانت عليه فحسب. ولكنها تحث أيضا على تنمية قدرات نصفى المخ الأيمن والأيسر، مما يؤدى إلى توسيع مجال قدراتك عل التذكر، وتنمية قدرتك على الإبداع وتقدير الفن والعلوم، كما أنها تعينك أيضا على تفهم ذاتك، وإدراك مجالات المعرفة الرئيسية بسهولة أكبر، فضلا عن إشراكك فى مجال الإبداع والمعرفة .

# الخاتمــة وتدريبات من أجل المستقبل

## الذاكرة ـ تمارين لتحسين أدائها

١ ابدأ برنامجاً لتعلم موضوعات ولغات جديدة من أجل زيادة مخزونِ الذاكرة الأساسية.

٢ نم فيك أى نشاط من شأنه مساعدتك على التذكر .

٣ انتبه لأحلامك ، حيث تكتشف صوراً عالقة بالذاكرة ، كنت تحسبها قد امَّحت منها من قبل .

٤ حاول استرجاع فترة ماضية مرت بحياتك ، مكتشفاً كافة العناصر بها.

٥ احتفظ بمفكرة ذات ألفاظ دلالية ـ وبالأخص القليل من الرسومات ـ تحوى العديد من الألوان وخرائط الذهن بقدر الإمكان.

٦ استعن بأنظمة وتقنيات الذاكرة الخاصة بهدف المتعة ، والتدرب ، والتذكر .

٧ نظم وقتك بحيث تزيد التأثيرات الأساسية الحديثة إلى أقصى حد ، بينما يتناقص معدل افتقاد المتعة والإثارة أثناء التعلم إلى أقل حد ممكن.

٨ تأكد من قيامك بالمراجعة قبل أن يبدأ معدل الذاكرة لديك في الانحدار.

٩ حث نفسك على الاستعانة بوظائف اللحاء الأيمن ؛ حيث إنه يسهل من عملية التذكر ، بصفته الجانب المسؤول عن إمدادك بالصور والألوان.

١٠ حاول رؤية واستشعار الأمور بكافة تفاصيلها الممكنة ؛ حيث إنه كلما زادت التفاصيل التى تختزنها بذهنك، زادت كفاءة قدرتك على التذكر والاسترجاع .

إذا قمت بذلك ، وثابرت على حث نفسك على التذكر من خلال اللجوء إلى كتبك الخاصة بالذاكرة ، وتدوين مفكرات تذكيرية فى أماكن مناسبة، وإعداد جداول مراجعة ، وأخيراً مطالبة الآخرين باختبار ذاكرتك عشوائياً، فسيتولى كل من ذهنك وذاكرتك مهمة تزويدك بأداء متطور على مدار حياتك الباقية.

## خاتمة

الآن وبعد انتهائك من كتاب "استخدم ذاكرتك". فقد بدأت تشغيل محرك ذهنك العملاق ، الذى يسعفك بقية حياتك.

فكلما تدربت على أسس ومبادئ الذاكرة بشكل أكبر، ستقوى ذاكرتك . وكلما قويت ازداد إبداعك. وكلما زاد إبداعك وقويت ذاكرتك. صارت حواسك ثاقبة وحادة بشكل أكبر .

وهكذا تبادر بشكل إيجابى إلى إحداث نضج وتنمية على الصعيد الشخصى ومن شأنهما ، ليس فقط تذكيرك بأحلامك. بل دفعك أيضاً لتحقيقها ، فأنت حينما تطبق المبادئ التى تم تحديدها بكتاب "*استخدم ذاكرتك*" سيتسع نطاق قدراتك بشكل هائل ، فمن المأمول أن نراك عضواً بإحدى منظمات تقوية الذاكرة، ومشاركاً بمسابقات العالم أو الطلبة للذاكرة.

وإن من بدأوا باتباع هذا المسلك فى تزايد مستمر ، فكما رأينا بالكتاب أن المعلومات الخاصة بدورات بوزان ومنتجاته واجتماعاته ستعينك فى تحقيق أى من أهدافك الشخصية الخاصة بالتنمية .

فى سبيل تمتعك بذاكرة جيدة !